



LAUREA

AMMATTIKORKEAKOULU

Yhdessä enemmän

Yksinyrittäjän hyvinvointi haasteiden ja vahvuuksien näkökulmasta

Heta Lindberg

Juuli Muhonen

2018 Laurea

Laurea-ammattikorkeakoulu

Yksinyrittäjän hyvinvointi haasteiden ja vahvuuksien näkökulmasta

Heta Lindberg, Juuli Muhonen
Hoitotyön koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Joulukuu, 2018

Heta Lindberg, Juuli Muhonen

Yksinyrittäjän hyvinvointi haasteiden ja vahvuuksien näkökulmasta

Vuosi 2018

Sivumäärä 51

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa tietoa yksinyrittäjän tämänhetkisestä hyvinvoinnista. Tavoitteena oli tutkia yrittäjän hyvinvointia haasteiden ja vahvuuksien näkökulmasta, sekä tuottaa tietoa siitä, kuinka hyvinvointia voitaisiin ylläpitää ja parantaa. Opinnäytetyö toteutettiin osana Laurea-ammattikorkeakoulun Voi hyvin -hanketta, jonka rahoittajana toimii Euroopan sosiaalirahasto. Voi Hyvin -hankkeen tavoitteena on lisätä mikroyrittäjien ja yksinyrittäjien työhyvinvointia sekä oppia ja saada vertaistukea toisilta yrittäjiltä.

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys muodostuu yrittäjyyden ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin käsitteiden tarkastelemisesta. Opinnäytetyössä tarkastellaan yrittäjyyden erilaisia käsitteitä tuomalla esiin muun muassa yrittäjyyden erilaisia muotoja, itsensä johtamista ja motiiveja yritystoiminnan aloittamiseen. Näkökulmaa on kuitenkin erityisesti painotettu yksinyrittäjyyteen.

Opinnäytetyössä käytettiin lähestymistapoina autoetnografiaa ja etnografiaa. Autoetnografian laadullisina menetelminä käytettiin päiväkirjamerkintöjä. Etnografian laadullisina menetelminä käytettiin teemahaastattelua sekä havainnointia. Tutkimusmenetelmät on valittu siten, että ne mahdollistavat aineiston keruun yrittäjän työympäristössä.

Valittujen tutkimusmenetelmien avulla kertyi kattava tutkimusaineisto, jonka analysointi tuotti moniulotteisia tuloksia. Tutkimustuloksissa merkittävimminä hyvinvoinnin vahvuuksina nousi esiin asiakaskunta, aikataulu ja työn tauotus. Merkittävimpänä haasteena nousi esiin ylipitkä työaika.

Avainsanat: Yksinyrittäjä, hyvinvointi, autoetnografia, etnografia

Heta Lindberg, Juuli Muhonen

The Well-being of the Self-Employed with Challenges and Strengths

Year 2018

Pages

51

The purpose of this thesis was to produce information, about the well-being of the self-employed. The aim was to study the well-being of an self-employed from the point of view of challenges and strengths, as well as providing information on how well-being can be maintained and improved. This thesis is a part of Laurea University of Applied Sciences “Voi Hyvin” project, which is governed by the European Social Fund. The aim of the “Voi hyvin” project is to increase the well-being of micro entrepreneurs and self-employed, as well as to learn and gain peer support from other entrepreneurs.

The theoretical framework of our thesis consists of looking at the concepts of self-employed individual entrepreneurship and overall well-being. We examine the various forms of entrepreneurship, the motives for starting your own business and self-management. In particular, we focused on the perspective of self-entrepreneurship.

We used auto-ethnography and ethnography as the approaches of the thesis. We used diary entries as qualitative methods for auto-ethnography. As qualitative methodology for ethnography we used observation and thematic interviews. We selected research methods based on research questions and problems. Material collection was done in the entrepreneur's work environment.

With the used research methods, we got comprehensive research material. Analyzing the research material provided us with versatile results. The most important strengths in the research results were customer base, work breaks and schedule. The most significant challenges were overdue working hours.

Keywords: Self-employed, well-being, auto-ethnography, ethnography

Sisälllys 1 Johdanto	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
2 Yrittäjyys ilmiönä	7
2.1 Yksinyrittäjyys keskeisenä käsitteenä	8
2.2 Yrittäjyyden erilaiset muodot.....	8
2.3 Motiivit yritystoiminnan aloittamiseen	9
2.4 Itsensä johtaminen ja sen merkitys	11
3 Kokonaisvaltainen hyvinvointi ja sen merkitys.....	12
3.1 Psykkisen hyvinvoinnin merkitys	13
3.2 Sosiaalisen hyvinvoinnin merkitys	13
3.3 Fyysisen hyvinvoinnin merkitys	14
3.4 Työhyvinvoinnin määritelmiä.....	15
3.5 Työuupumus hyvinvoinnin uhkana	16
4 Opinnäytetyön menetelmälliset lähestymistavat.....	18
4.1 Laadullinen tutkimus lähtökohtana	18
4.2 Autoetnografinen tutkimusmenetelmä	19
4.3 Etnografinen tutkimusmenetelmä.....	20
5 Tutkimusaineiston keruu.....	22
6 Tutkimusaineiston analysointi	24
7 Tutkimustulokset	26
7.1 Päiväkirja-aineiston tutkimustulokset	27
7.2 Teemahaastatteluaineiston tutkimustulokset	29
7.3 Havainnointiaineiston tutkimustulokset	32
8 Tutkimustulosten yhteenveto	33
9 Pohdinta.....	36
9.1 Tutkimustulosten tarkastelu.....	36
9.2 Opinnäytetyön arviointi	39
9.3 Kehittämisen- ja jatkotutkimusehdotukset	39
9.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	42
Lähteet	45
Kuviot.....	49
Liitteet	50

1 Johdanto

Hyvinvointi on käsitteenä haastavaa määritellä, sillä ihmiset kokevat hyvinvoinnin eri tavoin. Toiselle tietty tilanne voi olla hyvin paljon kuormittavampi henkisesti, fyysisesti tai sosiaalisesti kuin toiselle. Hyvinvointi on jokaisen yksilöllinen kokemus. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos THL määrittelee hyvinvoinnin koostuvan seuraavista ulottuvuuksista: terveydestä, materiaalisesta hyvinvoinnista, koetusta hyvinvoinnista ja elämänlaadusta. Suomen kielessä hyvinvointi -käsite viittaa yksilölliseen sekä yhteisölliseen hyvinvointiin. Elinolot, työhön ja koulutukseen liittyvät seikat sekä toimeentulo lukeutuvat yhteisöllisen hyvinvoinnin osatekijöiksi, kun taas sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen, onnellisuus ja sosiaalinen pääoma lukeutuvat yksilöllisen hyvinvoinnin osatekijöiksi. (THL 2015.)

Opinnäytetyö toteutetaan osana Laurean Voin hyvin -hanketta (Kantola, 2018). Hanke on kaksivuotinen, jonka tavoitteena on lisätä mikroyrittäjien ja yksinyrittäjien työhyvinvointia hektisen yrittäjä arjen keskellä sekä saada oppia ja vertaistukea toisilta yrittäjiltä. Lisäksi hankkeen aikana pyritään luomaan joustava malli, jolla ammattikorkeakoulut sekä muut ammatilliset oppilaitokset sekä toimijat voivat alueellaan tukea yrittäjän hyvinvointia. Hankkeessa pyritään vahvistamaan yrittäjän minäpystyvyyttä sekä resilienssiä. Hanke on suunniteltu kestäväksi tammikuulta 2018 vuoden 2019 loppuun. Hanke etenee yhdessä yrittäjien kanssa toteutettavien toiminnallisten Campien. Campit toteutetaan yrittäjäkohtaisesti tai usean yrittäjän kanssa yhdessä erilaisissa työpajoissa sekä seminaareissa, joissa on mahdollisuus myös vertaistuelle. Hankkeen yhteistyökumppaneina toimivat Kisakallion Urheiluopisto ja Uudenmaan yrittäjät ry. (Laureaammattikorkeakoulu; Kantola 2018.) Keväällä 2018 saman hankkeen toimeksiantona on tehty opinnäytetyö, jossa tarkastellaan mikroyrittäjän hyvinvointia. (Eloranta, Järvinen & Mäkelä 2018.) Erona keväällä tehtyyn opinnäytetyöhön on tässä opinnäytetyössä otettu tarkastelun kohteeksi yksinyrittäjän kokonaisvaltainen hyvinvointi.

Toinen opinnäytetyön tekijöistä on tutkimuksen kohteena. Hän on toiminut Uudellamaalla terveysalan yksinyrittäjänä kaksi vuotta. Yksinyrittäjä omaa useamman sosiaali- ja terveysalan ammattitutkinnon. Tällä hetkellä yksinyrittäjä suorittaa myös sairaanhoitajan tutkintoa. Yrittäjäksi hän on päätenyt omasta tahdostaan sekä mielenkiinnosta yrittäjyyttä kohtaan. Opinnäytetyössä tarkastelemme yksinyrittäjän tämänhetkistä hyvinvointia, sen vahvuuksia ja haasteita.

Tutkimuksella pyritään saamaan hankkeelle uutta tutkimustietoa sekä lisäämään tietoa ja ymmärrystä yksinyrittäjän tämänhetkisestä hyvinvoinnista. Kartoitamme hyvinvointiin liittyviä vahvuuksia ja heikkouksia sekä teemme tutkimustuloksien pohjalta kehittämisehdotuksia. Kehittämisehdotusten avulla yksinyrittäjä parantaa hyvinvointiaan entisestään ja näin ollen myös yrittäjä hyötyy tutkimuksesta.

Tutkimuksen tarkoituksena oli tuottaa tietoa yrittäjän tämänhetkisestä hyvinvoinnista. Tavoitteena oli tutkia yrittäjän tämänhetkistä hyvinvointia, sen vahvuuksia ja heikkouksia sekä tuottaa tietoa siitä, kuinka hyvinvointia voitaisiin ylläpitää ja parantaa. Teoreettinen viitekehys pohjautuu tässä opinnäytetyössä aikaisempiin yrittäjyyteen ja hyvinvointiin liittyviin tutkimuksiin ja alan kirjallisuuteen. Tässä esittelemme tutkimuskysymyksemme:

Mitä vahvuuksia yrittäjällä on hyvinvoinnin näkökulmasta?

Mitä haasteita yrittäjällä on hyvinvoinnin näkökulmasta?

Opinnäytetyön keskeisiä käsitteitä ovat yksinyrittäjä sekä kokonaisvaltainen hyvinvointi. Lisäksi käsittelemme yrittäjyyden erilaisia muotoja, motiiveja yritystoiminnan aloittamiseen sekä itsensä johtamista. Kokonaisvaltainen hyvinvointi koostuu fyysisestä, psyykkisestä sekä sosiaalisesta hyvinvoinnista ja niiden tasapainosta. Nostamme kokonaisvaltaista hyvinvointia tarkastellessamme esiin myös työhyvinvoinnin sekä työuupumuksen.

Opinnäytetyön menetelmälliset lähestymistavat valittiin siten, että ne vastaavat tutkimuskysymyksiin yrittäjän arjen ja yrittäjän kokemuksen näkökulmasta. Tutkimuksessa päädyttiin käyttämään autoetnografista ja etnografista tutkimusmenetelmää. Käyttäen molempia tutkimusmenetelmiä päästään mahdollisimman lähelle tutkittavan arkea sekä saadaan tutkittavan oma näkökulma tutkimukseen.

2 Yrittäjyys ilmiönä

Yritteliäät ihmiset pyrkivät mahdollisuuksien mukaan etsimään, arvioimaan ja hyödyntämään ympäristöstä nousevia asioita ja mahdollisuuksia. Yrittäjä luo uutta, ottaa vastuuta omasta elämästään ja taloudestaan huomioiden riskit. Yrittäjä pyrkii luomaan sekä toteuttamaan uutta ja ennakoimaan toimintaympäristön haasteita. Yrittäjyys on työpaikan ja ammatin lisäksi elämäntapa, jonka yrittäjä on tietoisesti valinnut itselleen. (Jalonen 2009.)

Tilastokeskuksen mukaan yrittäjiksi määritellään 18-74 vuotiaat, joilla on yrittäjäeläkevakuutus voimassa vuoden viimeisellä viikolla ja jotka eivät ole vuoden viimeisellä viikolla siviilipalveluksessa tai varusmiehinä. Mikäli henkilöllä on samanaikaisesti yrittäjäeläkevakuutuksen kanssa voimassa oleva työsuhde, tulee yrittäjänä saadut tulot olla palkkatuloja suuremmat. Myös henkilöt, joilla yrityksen kautta saadut tulot ylittävät erillisen vuosittain määritellyn tuloajan luokitellaan yrittäjiksi. Kuitenkin aina huomioidaan, etteivät kyseiset henkilöt ole eläkkeellä tutkimusviikolla. Yrittäjäksi katsotaan myös henkilö, joka toimii osakeyhtiössä, josta hän yksin tai yhdessä perheensä kanssa omistaa puolet tai enemmän. (Tilastokeskus 2014.)

2.1 Yksinyrittäjyys keskeisenä käsitteenä

Yksinyrittäjällä tarkoitetaan henkilöä, joka työskentelee yksin yrityksessään. Yksinyrittäjillä ei ole töissä ulkopuolisia työntekijöitä, mutta heillä voi olla osakekumppanuutta. Yksinyrittäjä voi hankkia yritykselleen myös yhteistyökumppaneita sekä kasvattaa liiketoimintaansa ilman rajoja ja ikään kuin tehdä kauppaa itselleen (Solo-E 2018). Itsensä työllistäjä -käsite kattaa yksinyrittäjät, ammatinharjoittajat, apurahansaatajat sekä freelancerit. Tilastokeskuksen raportissa (2013) tarkastellaan erilaisia syitä ryhtyä yksinyrittäjäksi. (Tilastokeskus 2014.) Yrittäjäksi, niin kuin myös yksinyrittäjäksi ryhtymiselle yleisimpiä syitä ovat halu olla itsensä johtaja sekä suunnitella joustavasti työajat ja fyysinen työpaikka. Yksinyrittäjillä on myös usein monia haasteita ja vaatimuksia liittyen aikaan, itseluottamukseen sekä rahoitukseen. (Solo-E 2018.)

Yksinyrittäjien määrä Suomessa on ollut kasvusuunnassa ja yksinyrittäjyyttä on tarkasteltu sekä positiivisesta että negatiivisesta näkökulmasta. Vuonna 2013 itsensä työllistäjiä 15-64 vuotiaista henkilöistä oli 152 000 henkilöä, joka tarkoittaa noin kuutta prosenttia kaikista työllisistä. Yksinyrittäjien kasvun määrässä positiivisena muutoksena on valmius työllistää itsensä, kantaa riskit sekä innokkuus viedä liikeideoita eteenpäin. Yksinyrittäjien keskuudessa toivotaan olevan kasvupotentiaalisia yrityksiä, jotka vuosien mittaan kasvavat mahdollisesti mikroyrityksiksi ja pienyrityksiksi ja työllistävät näin itsensä lisäksi myös muita henkilöitä. (Tilastokeskus 2014.)

Mikäli yksinyrittäjien määrää tarkastellaan negatiivisesta näkökulmasta, nähdään uhkakuvia. Tilastokeskuksen raportissa on nostettu esiin alhainen tulotaso, sosiaaliturvan heikkous sekä riippuvuus asiakkaista eli työn tilaajista. Kyseisessä tilastokeskuksen raportissa on myös pohdittu sitä, missä määrin työnantajat haluavat tai ovat halunneet ulkoistaa palkkatyön yrittäjille.

Tällöin työnantaja ei ole velvollinen maksamaan työnantajakustannuksia. (Tilastokeskus 2014.) Opinnäytetyön tekijät pitävät tutkimuksen aihetta hyvin ajankohtaisena juuri sen vuoksi, että yksinyrittäjien määrä on viime vuosina ollut kasvusuunnassa. Yksinyrittäjänä kokonaisuuden hallitseminen ei ole helppoa ja onkin tärkeää, ettei silloin tingitä omasta hyvinvoinnista.

2.2 Yrittäjyyden erilaiset muodot

Suomessa yritysmuotoja on viisi erilaista. Yksityinen elinkeinonharjoittaja eli toiminimi, on yksinkertaisin yritysmuoto, sillä se pohjaa sen lainopilliseen muotoon eli henkilöyhtiöön. Henkilöyhtiössä yrittäjä on sama henkilö, joka on ilmoittanut valtiolle harjoittavansa elinkeinoa ja näin ollen liittynyt tarvittaviin rekistereihin ja saanut käyttöönsä y-tunnuksen. Henkilöyhtiön myötä yrittäjä on velvollinen hoitamaan elinkeinotoimintaansa liittyvät velvoitteet kuten kirjanpidon ja verotuksen. Toiminimi on sidottu yrittäjään yritysmuotona, joten perustajia ei voi olla useampaa. (Yritysmuodot 2018.) Yksinyrittäjä luonnollisesti työskentelee yrityksessään

yksin, ilman työntekijöitä. Mikroyrittäjäksi kutsutaan henkilöä, jolla on yrityksessään kahdesta yhdeksään työntekijää itsensä mukaan luettuna. Pienyrittäjällä taas on yrityksessään 10-50 työntekijää. (Belt 2016.)

Avoin yhtiö ja kommandiittiyhtiö ovat henkilöyhtiöitä, mutta eroavat toiminimestä erityisesti siinä, että perustajia täytyy olla vähintään kaksi. Avoin yhtiö sekä kommandiittiyhtiö ovat itse vastuussa yrityksen veloista ja velvoitteista. Osuuskunta on yhtiömuoto, joka palvelee jäsenistöään. Tavoitteena on taloudellisen voiton sijaan tarjota etuja ja alennuksia jäsenilleen. (Yritysmuodot 2018.)

Osakeyhtiön omistuspohja perustuu osakkeisiin, eli pienempiin osuuksiin yrityksestä. Osakeyhtiö ei ole henkilöyhtiö, vaan oma juridisesti toimivaltainen oikeushenkilönsä. Osakeyhtiön nimiin voidaan ottaa velkoja sekä sitoumuksia ilman että kukaan on niistä henkilökohtaisesti vastuussa. Osakeyhtiön omistajien sitoutuminen ja riskit sijoittuvat vain yritykseen sijoitettuun osakepääomaan. Omistajien omistusosuus, velvollisuudet, päätäntävalta sekä rahallinen riski voidaan selkeästi määrittää osakkeiden mukaan. (Yritysmuodot 2018.)

2.3 Motiivit yritystoiminnan aloittamiseen

Yrittäjyyden lähtökohtana yrittäjällä on ajatus liikeideasta ja siitä, että jotakin merkittävää ja tuottoisaa olisi mahdollista saada aikaan. Liikeideasta täytyy selvittää, mitä palveluita tarjotaan, miten erotutaan kilpailijoista, ketkä ovat kohderyhmä kyseisille palveluille, mitä kohderyhmä hyötyy palveluista sekä liiketoiminnan kannattavuuslaskelmat. Liikeidean ydin tulisi osata kertoa lyhyesti, ytimekkäästi ja itsevarmasti, sillä se vakuuttaa kuulijaan ja herättää luottamusta. Yrityksen tarkoituksena on tuottaa taloudellista voittoa. Yrittäjän on hyvä muistaa, että harva yritys kuitenkaan tuottaa voittoa heti alkuun. On hyvä ajatella asiaa siten, että jos liiketoimet kannattaisivat heti ja tuottaisivat hyvin ei kukaan ehkä työskentelisi toisen palveluksessa. (Pyykkö 2011, 19-22.)

Yrittäjä pystyy vaikuttamaan omaan työhönsä suuresti huomioiden kuitenkin yrittäjyyden vaiheen. Usein alkuvaiheessa yrittäjä joutuu mukautumaan asiakkaiden toiveisiin ja tarpeisiin, kuten muodostamalla työpäivät ja aikataulut asiakkaiden toiveiden mukaan. Hän voi vaikuttaa työmäärään, ansiotasoon, ajankäyttöön sekä oman ammatillisen osaamisen kehittymiseen. Toki kaikki on riippuvaista muun muassa asiakkaista eli työn tilaajista, taloudellisesta tilanteesta ja monista muista seikoista. Vaikka itsenäisyys on monelle syy ja suuri houkutin ryhtyä yrittäjäksi tulee muistaa, että myös vastuut ja velvollisuuden kasvavat. (Torppa 2013, 118-135.)

Yrittäjällä on itsellään mahdollisuus muokata työstään ja työnjäljestään omanlaista. Hän voi tehdä työtään omalla persoonallaan. Ympäristöstä esimerkiksi asiakkailta tuleva positiivinen

palaute sekä arvostus motivoivat työtekoon ja auttavat jaksamaan. Harva jaksaa tehdä työtä intohimolla, mikäli ei tunne tekemänsä työn olevan mielekästä, merkityksellistä ja hyödyllistä. Työn mielekkyyttä lisää, kun voi yrittäjänä hyödyntää työssään koko ammattitaitoaan, mahdollisesti useita eri ammatteja samanaikaisesti. Työn monipuolisuudella on mielekkyyttä ja kiinnostavuutta kasvattava vaikutus. Yrittäjä voi kokonaisuudessaan hakea itselleen sellaiset olosuhteet työn puolesta, kuin kokee itselleen parhaaksi. Mikäli yrittäjä kokee olevansa parhaimmillaan ilta-aikaan, voi hän aloittaa työaamut myöhemmin. Työ ja loma ajoista ei tarvitse neuvotella vaan yrittäjä voi järjestää edellä mainitut siten kuin itse parhaaksi näkee. Yrittäjällä on hieman helpompaa käyttää luovuutta ja uudistua verrattuna isompaan organisaatioon, jossa ryhmänormit vallitsevat. Käytännössä ajatellen voi päästä aavistuksen helpommalla ajatellen byrokratiaa tai toistuvia palavereita. Nämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteikö yrittäjä olisi velvollinen suorittamaan rutiineja tai hallinnollisia töitä. (Torppa 2013, 118-135.)

Usein kuullaan yksinyrittäjän toteavan, ettei työtä tehdessä pääse rikastumaan. Realistisesti ajateltuna ei kuukausipalkkaa saava työntekijäkään pääsee erityisesti vaurastumaan. Toki myös on aloja, jossa kuukausipalkat ovat korkealla. Usein yksinyrittäjät saavat oman alansa keskivertoansion tai hieman ali tai yli. Yrittäjällä on jonkin verran mahdollisuutta vaikuttaa omaan ansioonsa. Yrittäjä voi päättää tekeekö hieman enemmän töitä vai valitseeiko paremmin maksavia asiakkaita. Mikäli yksinyrittäjä kuitenkin tekee jo esimerkiksi 40-tuntista työviikkoa, on järkevää valita muita keinoja ansion kasvattamiseksi. Tällöin olisi syytä harkita, että velottaisi asiakkailtaan suuremman palkkion tekemästään työstä sekä verkostoituisi toisten yritysten kanssa. Yksinyrittäjä voi itse puntaroida mikä hänelle on tärkeämpää, suuremmat tulot ja näin myös mahdollisesti pidemmät työpäivät vai lyhyemmät työajat ja pidempi vapaa-aika. Näin yksinyrittäjä voi säädellä rahan ja työn suhdetta. Lisäksi yksinyrittäjällä on myös mahdollisuus kasvattaa yritystään kasvuyritykseksi. (Torppa 2013, 118-135.)

Tilastokeskuksen raportissa tuodaan esiin yrittäjäksi ryhtymiseen vaikuttavia tekijöitä, kuten henkilön ominaisuudet, tilannetekijät ja taustatekijät. Henkilön ominaisuuksia kuvataan seuraavasti: epävarmuuden sietokyky, riskisuuntautuneisuus, vastuunkanto, pätevyys ja tavoitteellisuus. Tilannetekijöillä tarkoitetaan yksittäisen henkilön, yrittäjän läheisyydessä ja ympäristössä olevia tekijöitä, kuten avioero tai työllisyystilanne. Taustatekijöillä tarkoitetaan esimerkiksi aiempaa työkokemusta. Yrittäjyyden takana voi kuitenkin olla eri syitä. Toiset tuntevat erityistä vetoa yrittäjyyteen, pitävät sitä mahdollisuutena uran etenemisen kannalta ja hakeutuvat aktiivisesti sen suuntaan. Vastaavasti on mahdollista, että yrittäjäksi on ryhdytty vastentahtoisesti, jos se on ollut esimerkiksi ainoa tapa työllistyä. Tähän vaikuttaa ammatinvalinta. Toisilla aloilla on tyypillisempää työskennellä yrittäjänä, kuin taas toisilla aloilla on helpompaa hakeutua palkkatöihin. (Tilastokeskus 2014.)

Tilastokeskuksen raportissa käy ilmi, että Itsensä työllistäjät 2013 -tutkimuksen kyselyssä yrittäjiltä oli kysytty, kuinka haluttua yrittäjäksi ryhtyminen oli yrityksen perustamisvaiheessa.

Tutkimuksessa käytettiin asteikkoa nolasta kymmeneen. Asteikolla nolla kuvasti tilannetta, jossa päätös yrittäjäksi ryhtymisestä pohjautui ainoastaan olosuhteiden pakkoon. Vastaavasti asteikolla kymmenen kuvasti tilannetta, että päätös yrittäjäksi ryhtymisestä pohjautui täysin omaan haluun. Tulosten mukaan kävi ilmi, että puolet vastaajista oli arvioinut halunsa yrittäjäksi ryhtymiseen arvosanalla yhdeksästä kymmeneen. Noin kolmasosa vastaajista oli arvioinut halunsa yrittäjäksi ryhtymiseen arvosanalla kuudesta kahdeksaan. Oletettavasti siis heidän kohdallaan ovat yhdistyneet oma halu, sekä olosuhteet. Noin viidesosa vastaajista olivat arvioineet halunsa ryhtyä yrittäjäksi arvosanalla nolasta viiteen, eli heidän kohdallaan lähinnä olosuhteet ovat määrittäneet päätöksen ryhtyä yrittäjäksi. (Tilastokeskus 2014.)

Tilastokeskuksen tutkimuksessa yrittäjiltä oli myös selvitetty, kuinka haluttua itsensä työllistäminen oli tällä hetkellä, verraten yrittäjäuran alkuun. Tutkimuksen tuloksista selviää, että itsensä työllistävät omasta halustaan aavistuksen suurempi osuus, kuin yritystoiminnan alkuvaiheessa. Yhteensä 38 prosenttia vastaajista oli antanut arvosanan kymmenen. Vastaajista 55 prosenttia oli sitä mieltä, että tällä hetkellä itsensä työllistäminen oli haluttu tila. Vastaajista 15 prosenttia toimii itsensä työllistäjänä vastoin tahtoaan, eli olivat antaneet arvosanan nolasta viiteen. (Tilastokeskus 2014.)

2.4 Itsensä johtaminen ja sen merkitys

Yksinyrittäjällä ei itsellään ole esimiestä tai johtoryhmää, vaan hänen tulee itse johtaa itseään. Siksi itsensä johtaminen on tärkeä taito, joka yrittäjän tulee hallita. Näin hän pystyy hallitsemaan liiketoimintansa kokonaisuutta ja huolehtimaan myös omasta jaksamisestaan ja hyvinvoinnistaan. Tämän vuoksi opinnäytetyössä haluttiin nostaa itsensä johtamisen taito osaksi viitekehystä.

Nykyään isona ongelmana ja haasteena nähdään oma henkilökohtainen hyvinvointi ja jaksaminen. On arvioitu, että työpahoinvoinnin hinta on jopa 24-30 miljardia euroa vuosittain. On todettu, että jatkuva kiire, työympäristön nopea muuttuminen, jatkuva joustavuuden ja kehittymisen edellytykset ovat tekijöitä, jotka vaikuttavat omaan jaksamiseen ja hyvinvointiin. Kestävä ja jatkuva uudistuminen vaativat hyvää itsetuntemusta ja reflektointitaitoa. (Sydänmaanlakka 2011.)

Yrittäjän yksi tärkeimmistä piirteistä on itsensä johtaminen, sillä tehokkaalla itsensä johtamisella voidaan edistää omaa hyvinvointia ja jokapäiväistä jaksamista. Itsensä johtamisen päämääränä on kokonaisvaltainen hyvinvointi. Itsensä johtamisen opettelu on kuitenkin laaja, läpi elämän kestävä prosessi. Itsensä johtamisen avulla pystytään ohjaamaan omia tunteita ja ottamaan itsemme kokonaisuudessaan haltuun. Itsensä johtamisella tavoitellaan

kokonaisvaltaista hyvinvointia, eli fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen, henkisen ja ammatillisen osa-alueen yhteistä tasapainoa. (Sydänmaanlakka 2011.)

Fyysinen hyvinvointi on tärkeä osa kokonaisvaltaista hyvinvointia. Fyysisen hyvinvoinnin heikkeneminen näkyy niin aikuisten, lasten kuin nuortenkin keskuudessa. On tärkeää muistaa laadukkaan ravinnon syöminen, liikunta, rentoutuminen, lepääminen ja nukkuminen. Psyykinen hyvinvointi on itsensä johtamisen yksi tärkeimmistä osa-alueista. Harjoittelemalla tätä, pystyy paremmin ottamaan mielen haltuun, silloin pystyy hallitsemaan tunteita, mielikuvia ja ajatuksia ja olemaan läsnä tässä hetkessä. Tämä on tärkeä taito esimerkiksi stressin keskellä. Sosiaalinen hyvinvointi ja tunteet ovat osa kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tunteet ohjaavat toimintaamme enemmän kuin osaamme kuvitellakaan. Itsensä johtamisessa tärkeää on tunneälykyys. Osaa tunnistaa omia ja muiden tunteita ja hyödyntää tätä tietoa omassa toiminnallisessa käytöksessään, vuorovaikutuksessa sekä ajattelussa. Arvot auttavat meitä kokemaan itsemme merkitykselliseksi, joka onkin ihmiselle tärkeää. Yhdessä arvot ja periaatteet ohjaavat elämäämme. Arvot ovat ajatuksiamme ja tunteitamme, jotka ohjaavat käyttäytymistä ja pyrkivät vastaamaan tarpeisiimme. Henkisillä toiminnoilla tarkoitetaan, että osaa tunnistaa omat arvot, sekä osaa elämän eri tilanteissa soveltaa niitä. (Sydänmaanlakka 2011.)

Nämä yllämainitut tekijät muodostavat ihmisen henkilökohtaisen olemuksen. Jotta nämä ovat kaikki tasapainossa keskenään tarvitaan määrätietoista itsensä johtamista. Lisäksi kuitenkin työ on suuressa roolissa lähes jokaisen arjessa. On tärkeää, että työ on tasapainossa vapaa-ajan kanssa. Meillä tulisi olla selkeät työtehtävät, tavoitteet, osaaminen ja tarvitsemme rakentavaa palautetta, jotta kehitymme. Näistä asioista muodostuu niin sanottu ammatillinen hyvinvointi. (Sydänmaanlakka 2011.)

3 Kokonaisvaltainen hyvinvointi ja sen merkitys

Tässä luvussa kuvataan hyvinvoinnin käsitteitä, joista muodostuu kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin viitekehys tässä opinnäytetyössä. Lisäksi esiin on nostettu työuupumus, sillä yksinyrittäjillä on suuri riski sairastua työuupumukseen. Alaluvussa työuupumus on myös tuotu esiin tutkimuksen kohteena olevan yrittäjän alakohtaisia hyvinvoinnin haasteita. Tarkastelemme kokonaisvaltaista hyvinvointia psyykkisen, sosiaalisen sekä fyysisen hyvinvoinnin kautta.

3.1 Psyykkisen hyvinvoinnin merkitys

Ihmisen psyyken eli rationaalisen mielen erilaisia toimintoja ovat oppiminen, ajattelu, kieli, havaitseminen ja muisti. Samanaikaisesti, kun mieli ottaa vastaan ulkopuolisia ärsykeitä se myös käsittelee sisäisiä ärsykeitä. Sisäisillä ärsykeillä tarkoitetaan esimerkiksi muistoja, tunteita, ajatuksia ja pelkoja. Mieli seilaa jatkuvasti tulevan ja menneen välillä pysähtyen harvoin tähän hetkeen, vaikka se olisikin hyvin tärkeää. (Sydänmaanlakka 2016, 129-132.)

Aivoja on käytettävä säännöllisesti ja monipuolisesti, jotta solujen väliset yhteydet eivät rapistu. Aivojen toimivat hermosolut, niiden väliset yhteydet ja niistä yhdessä muodostuvat hermosoluverkostot ovat edellytys aivojen toiminnalle. Aivoja voidaan myös huoltaa monilla tavoin. Voit suojata ja virkistää aivojasi huolehtimalla terveellisestä ja monipuolisesta ruokavaliosta, joka sisältää riittävästi erilaisia vitamiineja ja hivenaineita. Alkoholia, huumeita, tupakkaa ja muita päihteitä tulisi välttää. Monipuolisen ja riittävän, suositusten mukaisen liikunnan sekä säännöllisten hengitysharjoitusten avulla voi edistää hyvinvointia. Säännöllisellä mietiskelyllä mieli hiljentyy ja rentoutuu. Riittävä ja levollinen uni auttaa kehoa palautumaan päivän toiminnoista. Korkea verenpaine, korkeat kolesteroliarvot, aivoverenkierron sekä sokeriaineenvaihdunnan häiriöt ovat vaaratekijöitä aivojemme terveydelle ja siksi niitä tulisi hoitaa. Aivoja voi virkistää tekemällä mielihyvää tuottavia asioita, kuten lukeminen ja pohdiskelu. On hyvä harjoittaa muistia, pitää yllä positiivista asennetta sekä hoitaa tärkeitä ihmissuhteita. (Sydänmaanlakka 2016, 132-169.)

Henkinen hyvinvointi sekä henkisyys katsotaan usein yhdistyvän psyykkisen hyvinvoinnin rinnalle. Henkisyydellä tarkoitetaan tarkoituksen ja merkityksen löytämistä, silloin voitetaan erillisyyden ja merkitsemättömyyden tunteet. Syvä henkisyys on itsensä löytämistä, täydellistä keskittymistä ja läsnäoloa. Henkisyys pitää sisällään, että itseensä ja omiin arvoihin tutustutaan syvemmin. Pintaa syvemmälle pääsemme ihmettelyn, reflektoinnin, pysähtymisen, rentoutumisen ja hiljentymisen kautta. Henkisellä älykkyydellä tarkoitetaan, että on jo tietoinen omista arvoista ja periaatteista sekä osaa soveltaa niitä arjessaan ja elää niiden mukaan ja niiden ehdoilla. Arvot ohjaavat jokaisen henkilökohtaisia tunteita ja ajatuksia, jotka ohjaavat yksilöllistä käyttäytymistä. (Sydänmaanlakka 2016, 205-223.)

3.2 Sosiaalisen hyvinvoinnin merkitys

Sosiaalinen hyvinvointi on haastavaa määritellä, sillä jokainen käsittää oman hyvinvointinsa yksilöllisesti omien tarpeidensa kautta. Yleisesti sosiaalinen hyvinvointi muodostetaan ihmissuhteista ja verkostoista, sosiaalisesta tuesta, yhteisöllisyydestä, täysivertaisuudesta sekä ihmisarvosta. Sosiaalisuus muodostuu yksilöllisesti, mutta myös lähiympäristö sekä elämänhistoria vaikuttavat kunkin sosiaaliseen hyvinvointiin. (Lääti 2013, 20.)

Ihmiset kaipaavat luontaisesti muita ihmisiä ympärilleen. Vuorovaikutteisen toiminnan, sosiaalisten suhteiden sekä verkostojen syntyyn vaikuttavat sosiaalinen kasvuympäristö sekä biologinen että sosiaalinen perimä. Sosiaaliset verkostot muodostuvat sosiaalisista suhteista, jotka muodostuvat ihmisten ja yhteisöjen kesken. Sosiaaliset suhteet ja niiden pysyvyys tuottavat voimavaroja, tukevat hyvinvointia, onnellisuutta, tuovat turvaa ja yhtenäisyyttä sekä tukevat stressin ja arjen hallinnassa. Sosiaaliset verkostot auttavat selviytymään elämän haasteita ja auttavat sosiaalisen identiteetin rakentumisessa. Tavallisesti sosiaaliset verkostot rakentuvat perheenjäsenistä, sukulaisista, ystäväistä sekä työkavereista. Sosiaaliset verkostot voivat myös olla suhteita esimerkiksi virallisiin tahoihin, kuten asiantuntijoihin. Sosiaalisen hyvinvoinnin tukipilarina toimii sosiaalinen tuki. Jo pelkkä tietoisuus tuen saannin mahdollisuudesta voi vähentää negatiivisia oireita ja helpottaa vaikeista elämäntilanteista selviytymisessä. (Lääti 2013, 25-30.)

Yhteisöllisyys antaa ihmisille joukkoon kuuluvuuden tunnetta, jonka kautta tuntee olevansa osallinen, hyväksytty ja arvostettu. Suuri osa sosiaalisesta hyvinvoinnista koostuu täysivertaisuudesta ja ihmisarvosta. Suomen perustuslaki (1999/731) takaa kaikille kansalaisille yhtäläiset perusoikeudet, joiden mukaan kenenkään ei tule joutua eriarvoiseen asemaan ilman hyväksyttävää syytä alkuperän, iän, sukupuolen, uskonnon, kielen, vakaumuksen, mielipiteen, terveydentilan, vammaisuuden tai muun henkilöön liittyvän tekijän perusteella. (Lääti 2013, 30-36.)

3.3 Fyysisen hyvinvoinnin merkitys

Fyysisen kunnan merkitys on nostettu esiin osana kokonaisvaltaista hyvinvointia. Lisäksi huolehtimalla fyysisestä kunnosta, voidaan vähentää sairastumisia ja näin ollen myös sairauspoissaoloja työstä. Yksinyrittäjä on olennaisessa asemassa työnsä etenemisen kannalta ja yrityksen tuotot ovat hänen työpanoksensa varassa. Tämän vuoksi opinnäytetyön tekijät pitivät fyysisen kunnan merkitystä tärkeänä osana.

Monien tutkimuksien mukaan koko väestön fyysinen kunto on jatkuvasti menossa huonompaan suuntaan. Mukaan lukien siis kaikki ikäryhmät, niin aikuiset, nuoret kuin lapsetkin. Terveytensä kannalta riittävästi aikuisista liikkuu vain alle puolet. Fyysisen kunnan ja hyvinvoinnin kannalta merkittäviä tekijöitä ovat esimerkiksi liikunta eli kehon fyysinen rasitus, ravinto, lepääminen, rentoutuminen ja uni. Hektisen arjen keskellä ei aina kuitenkaan tiedosteta kehon merkittävyyttä, jos kaikki toimii mutkattomasti. Tilanne kuitenkin muuttuu, jos sairastumme. (Sydänmaanlakka 2016, 97-101.)

Vähentyneeseen väestön fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi arkea helpottavan teknologian yleistyminen sekä työn fyysisen kuormituksen väheneminen. Pitkän ja

yhtäjaksoisen paikallaanolon on todettu olevan kroonisten sairauksien riskitekijä riippumatta siitä, liikkuuko henkilö liikuntasuosituksen mukaisesti. Aikuisen henkilön viikko kohtainen liikuntasuositus olisi kaksi ja puolituntia reipasta kestävyysliikuntaa kuten reipasta kävelyä tai vaihtoehtoisesti 75 minuuttia rasittavaa liikuntaa. (Vasankari & Kolu 2018, 8-9.)

Vähäinen fyysinen aktiivisuus on riski monen kroonisen sairauden puhkeamisen ja etenemisen kannalta. Kroonisilla sairauksilla voidaan tarkoittaa kakkostyyppin diabetesta, sepelvaltimotautia, rintasyöpää tai paksusuolensyöpää. Näiden lisäksi vähäisen fyysisen aktiivisuuden on todettu lisäävän ennenaikaisen kuoleman riskiä, masennusta ja kaatumisen aiheuttamia murtumia. (Vasankari & Kolu 2018, 8-9.)

Vähäisellä fyysisellä aktiivisuudella on suuri vaikutus myös selkäsairauksien ennaltaehkäisyyn. Huhtikuussa 2018 tehdyssä valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan raportissa käy ilmi, että Kelan sairausvakuutusilaston mukaa selkäsairaudet ovat toiseksi yleisin syy masennuksen jälkeen yli 10 päivää kestäviin sairauspoissaoloihin. Raportissa käy myös ilmi, että vähintään kohtuutehoisella liikunnalla voidaan vähentää sairauspoissaoloja, lisätä työtehoa ja kohentaa työkykyä. Näin myös yksilö kokee terveydentilansa parempana. (Vasankari & Kolu 2018, 8-11.)

3.4 Työhyvinvoinnin määritelmiä

Työhyvinvointi muodostuu työpaikalla erinäisistä asioista kuten johtamisesta, osaamisesta, yksilön omasta suorituskyvystä ja hyvinvoinnista sekä lisäksi työyhteisön yhteisestä hyvinvoinnista. Työhyvinvointi voidaan katsoa koko organisaation jatkuvana kehittämisenä. Työympäristö, jossa jokaisella jäsenellä on mahdollisuus kokea työn iloa ja onnistumista, on olennaisessa roolissa työhyvinvointia. Kokonaisvaltainen hyvinvointi muodostuu fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista sekä osaamisesta, ammattitaidosta ja arvo pohjasta. (Jortikka 2015.) Työ voi olla parhaimmillaan yksi ihmisen merkittävimmistä elämänsisällöistä ja suurena hyvinvoinnin ja terveyden tukijana, mutta myös raskas taakka. Työn perimmäisenä tarkoituksena on tuottaa niin aineellista kuin henkistäkin hyvinvointia. (Rauramo 2004, 12.)

Työhyvinvointia tukee hyvin suunniteltu työympäristö, joka mahdollistaa omalta osaltaan täysipainoisen sekä laadukkaan työnteon. Hyvä työympäristö on turvallinen, terveellinen, viihtyisä sekä tarkoituksenmukainen. Kun työympäristöön on panostettu, on työhön keskittyminenkin helpompaa. Työympäristöön ja työkuormitukseen vaikuttavat tekijät jaetaan fysikaalisiin, kemiallisiin ja biologisiin tekijöihin. Fysikaalisia tekijöitä ovat melu, värinä, valaistus, säteily, lämpöolot sekä ilmastointi. Kemiallisia tekijöitä ovat työpaikalla käytössä tai käsiteltävissä olevat kemikaalit. Biologiset tekijät ovat bakteerien ja homeiden vapauttamat itiöt ja muut biologisesti aktiiviset aineet. (Rauramo 2004, 114-120.)

Työterveyslaitos ja Varsinais-Suomen Yrittäjät toteuttivat vuonna 2014 yrittäjille kohdistuneen kyselyn, jonka tarkoituksena oli kehittää mikroyrittäjien hyvinvoinnin tueksi toimintamalleja. Kyselyn avulla pyrittiin selvittämään yrittäjien hyvinvointia, sekä hyvinvointiin liittyviä tekijöitä. Kyselyyn vastasi yhteensä 1360 henkilöä, joista kuitenkin 36 % oli yksinyrittäjiä. (Lundell, Visuri & Luukkonen 2014.)

Kyselyssä nousi esiin työhyvinvointiin positiivisesti vaikuttavia tekijöitä. Näitä oli läheisten tuki ja kontaktit, joiden kanssa pystyi luottamuksellisesti keskustelemaan yritystoimintaan liittyvistä asioista. Työaikataulujen suunnittelu siten, että työ ja vapaa-aika on eroteltu. Vapaa-ajan toiminta, joka auttaa päästämään irti työasioista. Lisäksi riittävä uni, terveellinen ja säännöllinen ruokailu sekä arki- ja kuntoliikunta. (Lundell ym. 2014.)

Kyselyssä nousi esiin myös työhyvinvointia heikentäviä tekijöitä. Näissä vahvasti nousi esiin työpäivien pitkittyminen, ennakoimattomuus töiden määrässä, epävarmuus riittävästä töistä, byrokratia ja hallinnolliset työt sekä työn ja muun elämän yhteensovittaminen. Näiden lisäksi joka neljäs koki hyvinvointia heikentävinä tekijöinä univaikeudet, ajanhallinnan vaikeudet, tietotekniikkaan liittyvät ongelmat sekä lisäksi työn yksinäisyys. Viidesosa vastaajista nosti esiin terveysongelmat, tuki- ja liikuntaelinoireet ja yhteistyökumppaneihin liittyvät ongelmat. (Lundell ym. 2014.)

3.5 Työuupumus hyvinvoinnin uhkana

Työuupumus on vakava häiriötila, joka on kehittynyt työn aiheuttamasta stressistä. Työuupumukselle ominaista on kokonaisvaltainen väsymys, joka johtaa kyynisyyteen työtä kohtaan sekä ammatillisen itsetunnon laskuun. Työuupumuksen tuottama väsymys on psyykkistä sekä fyysistä väsymystä ja tavallinen vapaa-aika ei riitä työstä palautumiseen. (Ahola, Tuisku & Rossi 2018.)

Työuupumus etenee vaiheittain, alkaen työn ylivoimakkuuden tunteesta. Ihminen kokee työn jatkuvana tavoitteiden saavuttamisena ja pinnistelyä. Ammatillinen itsetunto rakentuu siitä, kun ihminen kokee onnistuvansa työssään ja pystyvänsä työhönsä. Työuupumuksessa pystyvyyden tunne alentuu ja usein koetaan, että työssä ei saa tarpeeksi aikaa tai työn tulokset eivät ole riittäviä verraten aiempiin tai muiden tuloksiin, joka johtaa ammatillisen itsetunnon laskuun. (Ahola ym. 2018.)

Työuupumukselle voivat altistaa työhön ja työyhteisöön liittyvät tekijät sekä työntekijä itse. Työssä liialliset työn vaatimukset, jatkuva aikapaine, vähäiset työn voimavarat kuten esimiehen tuki, liiallinen työ määrä, rooliristiriidat ja -epäselvyydet, vähäiset vaikuttamismahdollisuudet, vähäinen sosiaalinen tuki, koettu epäoikeudenmukaisuus sekä epävarmuus ja ennakoimattomuus työssä ovat yhteydessä työuupumuksen kehittymiseen. Liialliset itselle tai

työlle asetetut vaatimukset ja paineet, voimakas velvollisuudentunto, tunteiden tunnistamisen ja ilmaisun vaikeus sekä matala koherenssin tunne ovat työntekijässä itsessään olevia ominaisuuksia, jotka voivat herkästi altistaa työuupumukselle. (Ahola ym. 2018.)

Tampereen yliopistossa tehdyn tutkimuksen mukaan säännöllisesti pidetyt lounastauot vähentävät uupumusasteista väsymystä ja lisää tarmokkuutta. Tutkimuksen mukaan ne ihmiset, jotka kokivat lounastauot palauttaviksi, oli vielä vuodenkin päästä vähemmän uupumusasteista väsymystä ja enemmän tarmokkuuden kokemusta. Uupumusasteinen väsymys on yksi työuupumuksen oire. Myös työpäivän aikana pidetyt tauot ylläpitävät jaksamista. Lyhyitä taukoja kutsutaan mikrotauoiksi ja ne kestävät muutamasta sekunnista useaan minuuttiin. Tampereen yliopiston tutkimuksessa tauot jaetaan kolmeen erilaiseen tyyppiin. Ensimmäinen tyyppi on parhaiten palautumista edistävä, jonka aikana säädellään työn kautta omaa jaksamista. Väsyttäessä tai motivaation kadotessa kannattaa vaihtaa työtehtävää hetkeksi tai keskittyä tekemään mahdollisuuksien mukaan mieluisinta työtehtävää. Toisena tyyppinä on fyysiset mikrotauot kuten venyttely tai happihyppely, jotka auttavat pitämään energiatasoa yllä. Kolmantena tyyppinä on yksityiset mikrotauot, kuten nettisurffailu tai työkaverin kanssa seurustelu, jotka eivät tutkimuksen mukaan auta kovin hyvin palautumaan. Tutkimuksen perusteella olisi järkevintä käyttää aktiivisesti erilaisia taukoja, ja löytää etenkin työhön liittyviä tapoja etsiä energiaa. (Tolvanen 2017.)

Suuri työuupumusta ehkäisevä tekijä on tehdyn työn arvostus ja merkitys. Arvostusta on tärkeä saada itseltään sekä työyhteisöstä, esimieheltä ja omilta läheisiltään. Arvostuksen kokeminen on edellytyksenä itsetunnon kehittymiselle sekä säilymiselle. Yksilön kannalta on erityisen tärkeää saada kannustusta ja arvostusta erityisesti henkilöltä, jota pitää tärkeänä kuten esimies, työkaverit, asiakkaat, perheenjäsenet, ammatti- tai toimialan auktoriteetti. (Rauramo 2004, 136.)

Tutkimuksen kohde työskentelee koulutettuna hierojana. Vuonna 2008 koulutetuille hierojille toteutettiin kyselytutkimus. Kyseisen tutkimuksen tavoitteena oli lisätä alalla tietämystä omasta työhyvinvoinnista ja siihen vaikuttavista tekijöistä sekä työhyvinvoinnin kehittämisen menetelmistä. Kyselyyn vastanneista kokonaisuudessaan 97 prosenttia toimi yrittäjinä. Valtaosa heistä nimenomaan yksinyrittäjänä. Yrittäjät toivat kyselyn vastauksissa esiin asioita, jotka kokivat peloiksi ja haasteiksi arjessaan. Tässä lueteltuna keskeisiä tuloksia: sairastumisen pelko, mahdollisen sairastumisen aikana toimeentulo, työn ja vapaa-ajan yhteensovittaminen, toiminnan epävarmuus ja pelko asiakkaiden menettämisestä kasvavan kilpailutilanteen myötä. Koulutetun hierojan työ on fyysisesti hyvin kuormittavaa. Kyselyn vastauksissa nousikin esiin useasti myös fyysisen työn vaikutus tuki- ja liikuntaelimistöön ja etenkin käsien kestäminen aiheutti huolta yrittäjissä. Edellä mainitut tekijät vaativat vahvaa epävarmuuden sietokykyä. Psykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin todettiin olevan myös haaste. Tukiverkosto toi turvaa päätöksentekoa ja ongelmatilanteissa. (Widén 2009.)

Voi hyvin -hankkeessa työhyvinvointi nähdään laaja-alaisesti ja osana yrittäjän henkilökohtaista hyvinvointia ja pyrkimyksenä on kehittää sitä yrittäjyyden arjessa. Hankkeen tavoitteena on edistää yksinyrittäjän ja mikroyrittäjän kykyä tunnistaa omat työhyvinvoinnin haasteelliset kohdat ja tarttua niihin. Lähtökohtana on yrittäjän omien voimavarojen tunnistaminen ja minäpystyvyyden vahvistaminen. Pyritään motivoimaan yrittäjiä huolehtimaan hyvinvoinnistaan osana arkea sekä luomaan vertaistuen muotoja. Voi hyvin -hanke toteutetaan toiminnallisina Campein, joiden teemat on valittu hyvinvoinnin merkittävien tekijöiden mukaan kuten yrittäjyyden ja muun arjen yhdistäminen, itsensä johtaminen ja tulevaisuus. (Laurea-ammattikoreakoulu; Kantola 2018.)

4 Opinnäytetyön menetelmälliset lähestymistavat

Opinnäytetyössä käytettiin menetelmällisenä lähestymistapana kvalitatiivista lähestymistapaa. Kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimuksessa lähtökohtana on todellisuuden kuvaaminen mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Laadullisina menetelminä tässä opinnäytetyössä käytettiin autoetnografista ja etnografista tutkimusmenetelmää. Menetelmäteoria suhteutetaan tähän opinnäytetyöhön vasta luvussa 5, aineistonkeruu.

4.1 Laadullinen tutkimus lähtökohtana

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa on tavoitteena löytää ennemminkin uusia tosiasioita kuin todeta jo olemassa olevia väittämiä tai totuuksia. On tärkeää, että aineisto kerätään luonnollisin keinoin siten että myös ympäristö on tutkittavalle mahdollisimman luonnollinen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 160-163.)

Tutkimuksessa toimintaa voidaan verrata salapoliisin työhön, mutta myös jokapäiväiseen elämään. Arjessa tehdään havaintoja jatkuvasti. Tarkkaillaan mitä ympärillä tapahtuu ja yritetään päästä selville miksi toiset ihmiset toimivat kuten heidän havaitaan toimivan. Tutkimuskielellä puhuttaessa tämä kuitenkin muuttuu menetelmiksi. Tutkimuskielellä puhuttaessa tarkkailu on sitä, että havainnoidaan ja näin kartutetaan tutkimusaineistoa. Kysely tarkoittaa sitä, että aineiston keruussa käytetään apuna kyselylomakkeita tai haastattelumenetelmää. Myös arkistojen ja päiväkirjojen tutkiminen voi olla osa tutkimusaineiston keruuta. Tutkimusmenetelmä siis muodostuu käytännöistä ja tavoista, joita havaintoja kerätessä käytetään. Tutkimusmenetelmän valintaa ohjailee se, minkälaista tietoa tutkijat haluavat etsiä, mistä ja keneltä sitä etsitään. Kun tutkimustehtävä on selvillä, tulee pohtia mitkä menetelmät parhaiten soveltuisivat tutkimusongelman ratkaisemiseksi. Tässä kohtaa

tutkijalla tulee olla laajaa tietämystä eri vaihtoehdoista, niiden eduista sekä rajoitteista. (Hirsjärvi ym. 2009, 183-185.)

Seuraavissa kappaleissa esitellään valitut tutkimusmenetelmät. Kyseiset menetelmät valittiin sen vuoksi, että saadaan mahdollisimman realistista ja kattavaa aineistoa tutkimusta varten. Autoetnografia on etnografian alalaji. Päädyimme kuitenkin esittelemään ensin autoetnografian, sillä se on ollut tutkimuksemme ensisijainen tutkimusmenetelmä. Etnografian tarkoituksena on ollut tukea autoetnografista lähentymistä.

4.2 Autoetnografinen tutkimusmenetelmä

Autoetnografisessa tutkimusmenetelmässä tiedon lähteenä käytetään ensisijaisesti tutkijan henkilökohtaisia kokemuksia. Tutkimus voidaan suorittaa lyhyiden kertomusten, runojen, fiktoiden, novellien, valokuvista muodostettujen esseiden, päiväkirjojen sekä monien muun laisten tekstien muodossa. Autoetnografinen tutkimus noudattaa kolmea aspektia. Ensimmäisenä aspektina autoetnografit keräävät ja analysoivat tietoa systemaattisesti sekä tuottavat raportteja tiettyä prosessia seuraten. Toisena aspektina autoetnografit pyrkivät saavuttamaan analyysin ja tulkinnan kautta kulttuurillisen ymmärryksen, että autoetnografia ei ole vain itseen keskittymistä, vaan halutaan saada muu yhteisö sekä kulttuuri ymmärtämään uutta tietoa autoetnografian kautta. Kolmantena aspektina on henkilökohtaisten kokemusten käyttäminen tiedon lähteenä ja näin erottua etnografisesta tutkimusmenetelmästä. (Pakarinen 2017, 23.) Autoetnografian laadullisena menetelmänä tässä tutkimuksessa käytettiin päiväkirjanmerkintöjen tuottamista.

Suomenkielessä narratiivi voidaan kääntää tarinaksi, kertomukseksi tai tapahtumien kuluksi. Narratiivisen tutkimuksen tarkoitus ja lähtökohta on kertomusten analyysi. Narratiivisuudella tarkoitetaan lähestymistapaa, jossa kertomuksia käytetään tapana ymmärtää omaa elämää ja tehdä oman elämän tapahtumista merkityksellisiä. Mitä enemmän tutkimuksen kohteesta kerätään aineistoa, sitä lähemmäksi todellisuutta päästään. (Hirsjärvi ym. 2009, 217-220.)

Päiväkirjan tuottamista voidaan ajatella itseohjatun kyselylomakkeen täyttönä, käyttäen avointa vastaustapaa. Tutkittavia voidaan ohjata pitämään päiväkirjaa erilaisista asioista, kuten opituista asioista, tilanteista, kokemuksista tai tapahtumista. Sisältö voi olla tarkoin strukturoitu tai vastaavasti strukturoimaton. Strukturoimaton aineisto jättää tutkijalle aineiston analyysi vaiheessa suuren tulkinnanvaran. Päiväkirjan sisällön analysoiminen tutkimustarkoituksiin on vaativaa työtä. Tutkijan on annettava tutkimuksen kohteelle ohjeistus, kuinka hänen tulisi päiväkirjaansa täyttää, jotta saa myöhemmin halutun ja mahdollisimman kattavan aineiston tutkimukseen. Tässä lueteltuna muutamia ohjeita, joita on hyvä muistaa, kun kerätään päiväkirja-aineistoa: Päiväkirjaa voidaan ajatella kyselylomakkeena, tämän valmistelu kuin toteutuskin on oltava huolellista, jotta aineiston sisältö saadaan halutuksi ja

mahdollisimman antoisaksi tutkimuksen kannalta. Tiivis ja avoin yhteistyö tutkijan ja tutkittavan välillä. Päiväkirjan täyttäjän on tiedettävä mitä hänen tulee tehdä, milloin ja miksi. Päiväkirjan sisältöön tulisi sisällyttää vain asioita, joita tiedetään tarvittavan tutkimuksessa. On siis hyvä muistaa sisällön suhde tutkimusongelmiin. Tarkista tutkijana henkilökohtaisella kontaktilla, että tutkimusaineiston tuottaminen sujuu. Etenkin, jos tutkimusaineistoa on tarkoitus kerätä pitkällä ajanjaksolla, on hyvä varmistaa sujuvuus. Lisäksi tärkeitä asioita, joita tulee ottaa huomioon, on anonyymius, luottamuksellisuus, luvat ja palaute. (Hirsjärvi ym. 2009, 119-220.)

4.3 Etnografinen tutkimusmenetelmä

Etnografisella tutkimusmenetelmällä tarkoitetaan aineiston keruuta tutkittavien parissa ja heidän kanssaan. (Hämeenaho & Koskinen-Koivisto 2014, 1.) Keskeistä etnografisessa lähestymistavassa on siis aineistonkeruu kenttätöiden avulla. Kenttätöillä tarkoitetaan intensiivistä, pitkäkestoista ja välitöntä oleskelua sekä vuorovaikutusta tutkittavien ihmisten tai ilmiön parissa heille luonnollisessa ympäristössä. (Lämsä 2013, 23-24.) Tässä opinnäytetyössä fyysinen tutkimuskenttä muodostui kyseisen yrittäjän työympäristöstä, eli liiketilasta ja kodista. Käytetyimpiä etnografisia aineistonkeruumenetelmiä ovat osallistuva havainnointi, haastattelut, tiedonantajien elämäntarinat, kenttämuistiinpanot, filmit, valokuvat ja monenlainen kirjallinen materiaali. (Janhonen & Nikkonen 2001, 62.) Etnografisen lähestymistavan laadullisena menetelmänä käytimme teemahaastattelua ja havainnointia.

Kaikkien tiedonkeruu menetelmien tulee olla perusteltuja, silloin ei voida valita haastatteluakaan ilman, että ollaan pohdittu sen soveltuvuutta tutkimusongelmien ratkaisuun. Haastattelumenetelmän suuri etu muihin menetelmiin verrattuna on se, että aineiston keruuta voidaan säädellä tilanteen edellyttämällä tavalla joustavasti sekä vastaajaa eli tutkimuksen kohdetta myötäillen. Haastatteluaiheiden järjestystä on mahdollista muuttaa tilanteen mukaan ja tutkijalla on mahdollisuus tulkita vastauksia enemmän kuin esimerkiksi sähköisen tai postitse toimitetun kyselylomakkeen avulla. Yleisiä syitä, miksi haastattelu halutaan valita yhdeksi tiedonkeruun menetelmäksi, on halu antaa tutkittavalle mahdollisuus tuoda esiin asioita mahdollisimman vapaamuotoisesti. Tutkimukseen osallistuva henkilö on merkityksellinen ja aktiivinen osapuoli, joka halutaan nähdä subjektina. Haastattelussa tutkijan on mahdollista nähdä haastateltavan ilmeet sekä eleet. Haastateltava voi myös mahdollisesti kertoa aiheesta tai itsestään laajemmin kuin tutkija pystyy ennakoimaan sekä ilmi voi tulla yllättäviäkin asioita, jotka tutkija kokee hyödylliseksi aineiston kannalta. Haastattelumenetelmää käytetään usein silloin kuin tiedetään etukäteen, että aihe on laaja ja tuottaa aineistoa moniulotteisesti eri suuntiin. Haastattelussa on myös mahdollista selvittää saatuja vastauksia, samoin voidaan syventää saatua tietoa. Voidaan esimerkiksi pyytää perusteluja esiin tulleille mielipiteille tai käyttää lisäkysymyksiä. Haastattelu menetelmää voidaan käyttää myös silloin, kun halutaan

tutkia vaikeita ja arkoja asioita, koska silloin myös tutkittava voi jäädä halutessaan anonyymiksi. (Hirsjärvi ym. 2009, 204-206.)

Teemahaastattelu on yleisesti käytetty haastattelutyyppi. Eräänlainen keskustelu, joka tapahtuu tutkijan aloitteesta ja usein myös tutkijan ehdoilla. Haastattelussa tutkija pyrkii vuorovaikutuksessa saamaan selville häntä kiinnostavat asiat, jotka kuuluvat tutkimuksen aihepiiriin. Tutkija saattaa usein nauhoittaa haastattelutilanteen, jolloin hän voi palata siihen yhä uudestaan. Haastattelutilanne voi pitää sisällään niin paljon keskustelua, että kaikkea haastateltavan sanomaa voi olla mahdotonta muistaa jälkikäteen. Nauhalta jälkikäteen kuunneltuna voi myös haastateltavan puheesta löytää uudenlaista aineistoa. Haastattelua suunniteltaessa on tärkeää miettiä kenen etua haastattelu ajaa ja saako haastateltava tilanteesta muuta kuin hyvän mielen siitä, että on voinut auttaa tiedettä. Näyttäisi olevan ainakin kolme motivoivaa tekijää haastatteluun suostumisella; haastateltavalle mahdollisuus tuoda oma mielipiteensä esiin, tulla kuulluksi ja mahdollisuus kertoa omista kokemuksistaan. (Aaltola & Valli 2010, 26-29.)

Haastattelupaikan valinta on olennainen osa haastattelun onnistumista. Paikan tulee olla mahdollisimman rauhallinen ja muita virikkeitä ei kannata olla tarjolla, sillä tarkoitus on keskittyä haastatteluun muiden asioiden sijasta. On myös hyvä ottaa huomioon mahdolliset kolmannet osapuolet, jotka voivat keskeyttää haastattelun ja näin rikkoa sujuvaa haastattelutilannetta. Onnistuneen haastattelun esteenä voi myös olla liian virallinen tai haastateltavalle epämieluisa tila, joka estää haastateltavan rentoutumisen ja näin ollen luontevan haastattelu- ja keskustelutilanteen. Suurempi mahdollisuus haastattelun onnistumiselle on tehdä haastattelu haastateltavien kotikentällä kuten kotona, jolloin paikka on haastateltavalle tuttu ja turvallinen. Kun haastateltava kutsuu tutkijan kotiinsa, kertoo se osaltaan haastateltavan sitoutumisesta haastatteluun. Kotona tehtävällä haastattelulla on toki myös kulmakivensä kuten muissakin paikoissa suoritettavilla haastatteluilla. Kotona voi olla erinäisiä häiriötekijöitä kuten televisio, lapsia tai puhelin ja haastateltavan kotona on tutkijan vaikea, jopa mahdoton eristää tilanteesta kyseisiä häiriötekijöitä. (Aaltola & Valli 2010, 29.) Tässä opinnäytetyössä teemahaastattelu toteutettiin yrittäjän työympäristössä rauhallisena ajankohtana. Teemahaastattelu äänitettiin puhelimella, jotta siihen pystyttiin palata myöhemmin.

Haastattelun jälkeen haastattelu kirjoitetaan puhtaaksi, eli litteroidaan. Riippuu paljon haastattelun tarkoituksesta, kuinka tarkkaan haastattelu täytyy kirjoittaa. Joskus tutkimukseen riittää, kun kirjoittaa puhtaaksi vain olennaiselta vaikuttavat kohdat, kun taas joskus tutkimus vaatii, että kirjoitetaan tarkkaan myös erilaiset äännähdykset, puheen tauotukset ja painotukset. (Aaltola & Valli 2010, 42.) Tässä opinnäytetyössä teemahaastattelu litteroitiin eli kirjoitettiin puhtaaksi heti haastattelun toteutuksen jälkeen. Puhtaaksi kirjoitettiin mahdollisimman tarkasti yrittäjän sanoma.

Tieteessä havaintojen teko ei ole merkittävästi erityyppistä kuin arkielämässä tekemämme havainnointi. Havainnointi on tärkeä osa sitä, miten hahmotamme ympäristöämme, reagoimme siihen, miten pyrimme ymmärtämään näkemäämme ja kokemaamme. Havainnointi tutkimuksissa voi olla itsensä osallistamista tutkittavaan toimeen tai piilohavainnointia, jolloin tutkijan osallisuus ei ole merkittävää, vaan painottuu sivummalta seuraamiseen. (Aaltola & Valli 2010, 154.)

Kun havainnointia tarkastellaan osana osallistumista, tutkijalla on niin sanottu kaksoisrooli: rooli ihmisenä ja rooli tutkijana. Tutkijan ei ole suotavaa muuttaa henkilöään tutkittavien suuntaan, ellei ole kyse erityistapauksesta tai -tilanteesta, sillä ihminen toimii parhaiten omana persoonanaan. On tärkeää muistaa, ettei vahingossakaan aseteta luontevan vuorovaikutuksen ja -puhelun välille esteitä, eikä myöskään anneta itsestämme tai roolistamme mielistelevää vaikutelmaa. Kun havainnointi tapahtuu osana osallistumista, tutkijan on tärkeä tietää mitä kaikkea hänen on otettava havainnoissaan huomioon. (Aaltola & Valli 2010, 156.) Tässä opinnäytetyössä havainnointi toteutettiin kahtena eri työpäivänä kyseisen yrittäjän kotona ja liiketilassa.

5 Tutkimusaineiston keruu

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa pyritään aina ymmärtämään tutkimuskohdetta sekä pyritään pääsemään mahdollisimman lähelle tutkittavaa ilmiötä. (Hirsjärvi ym. 2009, 181.) Tutkimuksessa teorian tieto on merkityksellinen ja välttämätön, sillä teoria ylläpitää tutkimuskokonaisuutta ja auttaa hahmottamaan tutkimuksen etiikkaa ja tutkimuksen luotettavuutta (Tuomi & Sara-järvi 2002, 17-18). Ennen tutkimusaineistonkeruuta oltiin kerätty teoreettista viitekehystä käsitteiden yksinyrittäjä ja hyvinvointi ympärille, jotta molemmat tutkijat saivat mahdollisimman realistisen kuvan niin yksinyrittäjyydestä kuin hyvinvoinnistakin. Kerätessämme opinnäytetyön tutkimusaineistoa, jakautui aineistonkeruu selkeästi molempien tutkijoiden kesken.

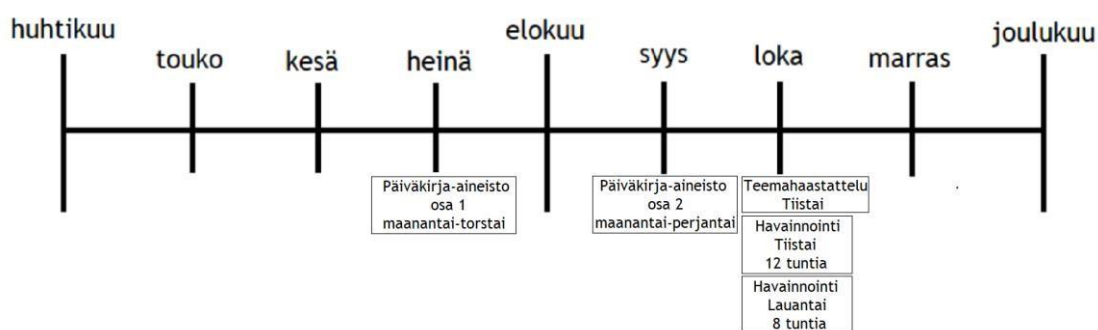
Toinen opinnäytetyön tekijöistä toteutti autoetnografisen aineiston keruun eli kirjoitti päiväkirjamerkintöjä omien työpäivien kulusta. Tekijä oli ennalta perehtynyt, kuinka havaintopäiväkirjaa käytetään aineistonkeruumenetelmänä. Päiväkirja aineistonkeruumenetelmänä luokitellaan yksityiseksi dokumentiksi (Tuomi & sarajärvi 2002, 86). Opinnäytetyön tekijä pyrki kirjoittamaan mahdollisimman tarkasti työpäivän kulun muistiin, keskittyen kuitenkin hyvinvoinnin vahvuuksiin, -haasteisiin ja erilaisiin ongelma tilanteisiin, jotta saataisiin ratkaistua tutkimuskysymykset. Päiväkirja tuotettiin kahdessa eri osassa. Kumpikin osa sisälsi yhden työviikon päiväkirjamerkinnät. Osa yksi tuotettiin heinäkuussa 2018 ja osa kaksi tuotettiin syyskuussa 2018. Päiväkirja tuotettiin sähköisessä muodossa. Opinnäytetyön tekijä kirjasi merkintöjä ylös työpäivän aikana tai mahdollisimman

pian työpäivän jälkeen, jotta muistiin saataisiin kirjattua kaikki mahdollinen aineisto. Myöhemmin autenttisen aineiston kirjoitusvirheitä korjattiin, mutta muuten aineiston sisältöä ei jälkikäteen muutettu.

Tässä opinnäytetyössä valittiin teemahaastattelu yhdeksi aineistonkeruumenetelmäksi. Tämän avulla myös toinen opinnäytetyön tekijöistä, joka suoritti etnografin roolia, sai realistisen käsityksen tutkimuksen kohteesta. Teemahaastattelun teemat valittiin siten että saatiin kerätyksi haluttua aineistoa, joka vastaa tutkimuskysymyksiin. Teemahaastattelurunko oli etukäteen yhdessä suunniteltu ja rakennettu molempien tutkijoiden toimesta. Kt. liite 1. Ensin kartoitettiin taustatekijöitä ja arkea, joiden avulla haastattelija sai realistisen kuvan mitkä tekijät ovat yrittäjyyden taustalla ja miten yrittäjä on päätenyt yrittäjäksi sekä miten hänen arki muodostuu. Tämän jälkeen keskusteltiin laajalti hyvinvoinnista, joka oli haastattelussa suurimmassa roolissa. Suurimmassa roolissa hyvinvointi oli siksi, koska tutkimuskysymykset käsittelivät hyvinvointia. Lopuksi keskusteltiin vielä tulevaisuudesta ja siitä, kuinka yrittäjä kokee, että voisi kehittää omaa hyvinvointiaan. Teemahaastattelu toteutettiin yrittäjän työympäristössä, rauhallisena ajankohtana.

Havainnointi kohdistui kahteen eri työpäivään. Molemmat työpäivät ajoittuivat lokakuulle 2018. Näiden kahden päivän välillä oli eroa noin yksi viikko. Ensimmäinen päivä oli kokonaisuudessaan lähes 12 tuntia pitkä. Toinen havainnointipäivä oli pituudeltaan inhimillisempi, noin kahdeksan tuntia. Havainnointien aikana tuotettiin tarkkoja muistiinpanoja sekä merkintöjä. Havainnointi, muistiinpanot sekä merkinnät litteroitiin eli kirjoitettiin auki heti havainnoinnin päätyttyä, jolloin kaikki tieto oli tuoreessa muistissa. Havainnoinnissa kiinnitettiin huomiota siihen, kuinka yrittäjän työpäivä muodostuu. Tässä erityisesti kirjattiin ylös huomioita työn tauotukseen, asiakkaiden varaamien aikojen pituuteen, asiakkaiden aikojen väliin jäävään aikaan ja yrittäjän viireystilaan sekä sen muutoksiin päivän aikana. Työpäivän muodostumisen lisäksi havainnointiin yrittäjän kohtaamista asiakkaiden kanssa sekä yleistä tunnelmaan ja ympäristöä. Näiden lisäksi tarkkailtiin, kuinka nämä asiat vaikuttivat yrittäjän toimintaan. Havainnoija teki havaintoja myös siitä, kuinka asiakkaiden käyttäytyminen vaikutti yrittäjän omaan mielentilaan ja ulosantiin sekä vastavuoroisesti yrittäjän käyttäytyminen asiakkaisiin.

Alla kuvio, jossa aikajanalla esitetty opinnäytetyön toteutusajankohta kuukausina. Aikajanalle on merkitty kohdat, jolloin tutkimusaineistoa on kerätty. Tällä on pyritty havainnollistamaan tutkimusaineiston keruuta.



Kuvio 1: Aineistonkeruu aikajana

Näillä tutkimusaineiston keruumenetelmillä saatiin kerätyksi kattava ja rikas tutkimusaineisto. Vaikka havainnointipäiviä oli vain kaksi, ne olivat pitkiä ja näin saatiin kerätyksi paljon aineistoa. Molemmat tutkijat saivat hyvän ja realistisen kuvan yrittäjän arjesta sekä työstä. Positiivisena opinnäytetyön tekijät kokivat sen, että tutkimuksessa oli mahdollisuus käyttää kahta aivan erilaista näkökulmaa, jotka yhdessä tukivat toisiaan. Tutkimusaineistossa saatiin tuotua esiin yrittäjän omia oivalluksia sekä kokemuksia. Tämän lisäksi oli kuitenkin myös toinen henkilö, joka ulkopuolisena teki erilaisia havaintoja. Kun tutkimusaineisto oli kerätty laadukkaasti ja huolella, oli helppo siirtyä tutkimusaineiston analysointiin.

6 Tutkimusaineiston analysointi

Tutkimusaineiston analysoinnissa hyvin tärkeänä pidettiin, että etnografisen tutkimusmenetelmän lisäksi käytettiin harvinaisempaa tutkimusmenetelmää, autoetnografiaa. Vaikka analyysia tehdessä molemmat opinnäytetyön tekijät ottivat etäisyyttä tutkimusaineistoon, pystyttiin tässä tapauksessa aina varmentamaan tutkimuksen informantin oma kokemus. Näin saatiin hyvin totuuden mukaisia tuloksia liittyen kyseisen yrittäjän hyvinvointiin.

Kun tutkimusaineiston analysointia aloitettiin, yhdistettiin kumpaankin tutkimuskysymykseen oma värikoodi. Ensimmäisen tutkimuskysymyksen värikoodi oli vihreä, toisen tutkimuskysymyksen värikoodi oli punainen. Koko tutkimusaineisto käytiin tämän jälkeen läpi väreillä koodaten. Tarkoituksena oli etsiä hyvinvoinnin vahvuuksia sekä heikkouksia. Tekijät, jotka aineistossa katsottiin hyvinvoinnin vahvuudeksi, koodattiin vihreiksi. Vastaavasti tekijät, jotka katsottiin hyvinvoinnin haasteiksi, koodattiin punaisiksi. Esimerkki ote sisällönanalyysista, jossa näkyvillä myös värikoodit. Ks. liite 2.

1. Mitä vahvuuksia yrittäjällä on hyvinvoinnin näkökulmasta? (vihreä)
2. Mitä haasteita yrittäjällä on hyvinvoinnin näkökulmasta? (punainen)

Tutkimusaineiston analysoinnissa käytettiin sisällönanalyysimenetelmää. Sisällönanalyysi on menettelytapa, jota voidaan käyttää apuna analysoidessa dokumentteja objektiivisesti sekä systemaattisesti. Dokumentti voi olla esimerkiksi kirja, kirje, artikkeli, päiväkirja tai haastattelu. Sisällönanalyysimenetelmällä pyritään saamaan tiivistetty kuvaus yleisessä muodossa, tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä. Sisällönanalyysin avulla saadaan kuitenkin vain aineisto järjestetyksi johtopäätöksiä varten. Sisällönanalyysi pohjautuu kuitenkin tulkintaan ja päättelyyn. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 105-109.)

Opinnäytetyön aineiston analysoinnissa käytettiin apuna aineistolähtöistä sisällönanalyysitaulukkoa. Lähtökohtana oli taulukon avuin löytää vastauksia tutkimuskysymyksiin. Tutkimusaineistossa oli myös kohtia, jotka eivät suoranaisesti viitanneet kumpaakaan tutkimuskysymykseen. Vasemmanpuoleiseen sarakkeeseen otettiin autenttinen ote tutkimusaineistosta. Tämän jälkeen ote redusoitiin eli pelkistettiin. Redusoinnilla tarkoitetaan sitä, että aineistosta on karsittu pois kaikki tutkimuksen kannalta epäolennainen tieto. Redusointi voi olla joko autenttisen otteen pilkkomista osiin tai tiivistämistä. Aineiston pelkistämistä ohjaa tutkimuskysymykset. (Tuomi & Sarajärvi 2002 110-111).

Aineiston redusointia seurasi aineiston klusterointi eli ryhmittely. Tämän tarkoituksena oli ryhmitellä pelkistetyt ilmaisut alaluokiksi. Klusteroinnissa aineistoa käydään läpi pyrkien etsimään sieltä samankaltaisuuksia ja erilaisuuksia. Samankaltaisuuksia pyritään yhdistelemään luokiksi ja nimeämään sen sisältöä kuvaavalla käsitteellä. Luokittelun tavoitteena on tiivistää aineistoa entisestään, sillä eri tekijöitä sisällytetään yhä yleisempiin käsitteisiin. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 112-113.)

Klusterointia seurasi tutkimusaineiston abstrahointi eli käsitteellistäminen. Tässä jatketaan aineiston tiivistämistä tutkimuksen kannalta olennaiseen muotoon ja edelleen olennaisiin teoreettisiin käsitteisiin. Abstrahointia voidaan jatkaa niin pitkää kuin se aineiston kannalta on mahdollista. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 113-114). Abstrahointi on prosessi, jossa pyritään muodostamaan kuvaus tutkimuskohteesta yleiskäsitteiden avulla. Teoriaa ja johtopäätöksiä tulee jatkuvasti verrata alkuperäisaineistoon. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 115). Tässä opinnäytetyössä aineistoa pelkistettiin mahdollisuuksien mukaan alaluokan jälkeen yläluokaksi ja tämän jälkeen pääluokaksi. Esimerkki sisällönanalyysi taulukosta, jossa näkyvillä myös värikoodit. Ks. liite 3.

Autoetnografisessa tutkimusaineistossa ja sen analysoimisessa käytettiin hyväksi, että opinnäytetyön tekijä itse oli analysoija sekä tutkimuksen kohde. Vielä tutkimusaineiston analysointi vaiheessa tuotiin aineistoon satunnaisesti esiin ajatuksia, joita yrittäjä oli pohtinut kirjoittaessaan tutkimusaineistoa. Sisällönanalyysi taulukossa nämä kohdat ovat kirjoitettu sulkeisiin, kursivoidulla tekstillä.

Alla taulukossa kolme autenttista otetta sisällönanalyysi taulukosta, jossa edustettuna kaikki kolme erilaista aineistonkeruumenetelmää. Sulkeissa, kursivoituna tekstinä näkyy aineiston analysointivaiheessa noussut ajatus, jota tutkija on jäänyt pohtimaan, ja halunnut jättää sen myös näkyviin, havainnollistamaan analysointivaihetta.

Autenttinen ilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Alakategoria	Yläkategoria	Pääluokka
Aamulla aloitin työt ensin kotisairaanhoidossa, jossa tein normaalin 8 tunnin mittaisen työpäivän. Tämän jälkeen jatkoin päivää omissa töissäni	Pitkä työpäivä, koska ensin kotisairaanhoidossa ja sitten hierojan töissä. Tekee kahta työtä.	Työpäivän pituus, kahden työn tekeminen	työajan kesto, kaksoistyö	Ylipitkä työaika
Tauko päättyi, ja pystyi hyvin huomata, kuinka tauon pitäminen antoi	Tauon päätyttyä vireystila kohosi ja yrittäjä sai voimaa loppupäivään	Tauon päätyttyä vireystila kohosi	Vireystilan kohoaminen	Vireystila
taas voimaa loppupäivään ja vireystila kohosi.				
Suunnittelen lomat reissujen mukaan, noin 2 kk etukäteen. Tänä vuonna olen pitänyt 10 päivän loman.	Mahdollisuus suunnitella lomat <i>(Vuoden aikana vähäinen määrä lomapäiviä.)</i>	Lomien suunnittelu Vähäiset lomapäivät	Lomien suunnittelu ja määrä	Lomat

7 Tutkimustulokset

Tässä luvussa esitellään tutkimuksen tuloksia, yksittäisen yksinyrittäjän kokemasta hyvinvoinnista. Tutkimustuloksissa on esitetty myös autenttisia otteita tutkimusaineistosta havainnollistamaan tuloksia. Autenttisia otteita päädyttiin tuomaan tutkimustuloksiin myös siksi, että ne antavat lukijalle parhaan mahdollisen kuvan yrittäjän itse kuvaamasta hyvinvoinnistaan. Autenttisia otteita tuotiin kuitenkin siten että jokainen käytetty aineistonkeruumenetelmä on edustettuna. Tutkimusaineistoa ei voitu kokonaisuudessaan julkaista yksityisyyden ja asiakkuuden suojaamiseksi. Lisäksi teemahaastattelusta on kirjoitettu tutkimustuloksiin yhteenveto tarinan muodossa, jotta lukijalle välittyy parhaiten yrittäjän kertoma hänen omassa kontekstissaan. Tutkimustulosten yhteenveto -luvussa on tiivistetty tutkimustulokset nostoen esiin merkittävimmät hyvinvoinnin haasteet ja -vahvuudet.

7.1 Päiväkirja-aineiston tutkimustulokset

Tässä luvussa tarkastellaan päiväkirja-aineiston analyysin tuloksia. Erittäin tärkeänä tutkimuksessa koettiin se, että tutkimuksen informantti eli itse yrittäjä analysoi tämän osuuden. Näin uskotaan saavan mahdollisimman totuudenmukaisia tuloksia. Näin myös aineiston analyysi vaiheessa pystyttiin hyödyntämään yrittäjän omaa kokemustaan. Yrittäjällä itsellään oli näin ollen mahdollisuus niin aineiston tuottamiseen kuin tulkintoihin aineiston analyysin pohjalta.

Tässä on nostettu esiin hyvinvoinnin vahvuuksia. Esiin nousi selkeästi merkittävimpinä hyvinvoinnin vahvuuksina seuraavat tekijät: työaika, tauotus, työn suunnitelmallisuus sekä hyvää ja positiivista mieltä tuovat asiat. Yrittäjä koki tärkeänä työajan rajauksen siten että työasiat on kokonaisuudessaan sisällytetty työaikaan, niin hallinnolliset työt, kuin asiakastyökin. Näin vapaa-ajan voi käyttää tehokkaammin keskittyen muihin asioihin ja työstä palautumiseen. Päiväkirja-aineistosta löytyi selkeästi päiviä, jolloin työpäivän rajaus toteutui toivotulla tavalla, mutta joukossa oli myös päiviä, jolloin työpäivänrajaus oli haastavaa. Työn tauotuksella oli merkittävä rooli. Aineistossa tämä esiintyi toistuvasti. Aineistosta oli nähtävillä, että päivien välillä oli suurta vaihtelua työn tauotuksessa. Toisina päivinä taukoja oli riittävästi, joiden aikana oli mahdollisuus ruokailuun ja työstä irtautumiseen. Satunnaisesti oli myös päiviä, jolloin taukoja ei ollut riittävästi ja työaika oli kuormittava, mikä saattoi laskea myös vireystilaa ja tehokkuutta. Työn rajaus ja riittävä työn tauotus yhdistettiin työn suunnitelmallisuuteen niin, että työaika ja tauot olivat ennalta suunniteltu. Hyvää ja positiivista mieltä työaikaan toi merkittävästi asiakaskunta ja säännöllisesti palveluita käyttävät asiakkaat. Yrittäjällä oli selkeästi muodostunut tuttavallinen suhde asiakkaiden kanssa ja työskentely heidän kanssaan oli luontevaa ja sujuvaa. Satunnaisesti tutkimustuloksissa nousi esiin asiakastyytyväisyys ja työn tavoitteellisuus, joilla oli työhyvinvointia tukevia vaikutuksia. Asiakastyytyväisyydellä tarkoitettiin asiakkaiden antamaa palautetta tehdystä työstä suoraan yrittäjälle. Työn tavoitteellisuudella tarkoitettiin, että saavutettiin yhdessä asiakkaiden kanssa asetetut tavoitteet ja näin pystyttiin helpottamaan esimerkiksi heidän arkea. Myös vapaa-aika nousi satunnaisesti tutkimustuloksissa esiin. Yrittäjä suunnitteli aineistonkeruu ajankohtana yhden arki-illan viikossa vapaaksi.

Alla esitetään kolme autenttista otetta päiväkirjasta. Kaikki otteet katsottiin hyvinvoinnin vahvuudeksi. Ensimmäisessä otteessa nähdään, että työpäivässä on toteutunut työn suunnitelmallisuus ja työn tauotus. Työaikaan oli sisällytetty kirjalliset työt sekä asiakastyö. Taukoja oli riittävästi. Aikaa oli rauhalliseen ruokailuun ja lisäksi myös hetkittäin työstä irtautumiselle, jolla todettiin olevan positiivisia vaikutusta vireystilan ylläpitoon ja työn tehokkuuteen.

”Aloitin päivän tekemällä kirjallisia töitä kotona. Laitoin kirjanpidon ajan tasalle, sillä tarvittavat aineistot tulisi toimittaa kirjanpitäjälle. Työpäivä oli pituudeltaan normaalin mittainen. Taukoja oli riittävästi ja myös ruokailulle jäi aikaa 30min.” (maanantai, syyskuu 2018)

Seuraavassa autenttisessa otteessa nähdään, että kyseisessä työpäivässä vakituiset asiakkaat ovat suuressa roolissa. Kyseinen työpäivä muodostui lähes täysin vakituisesti palveluita käyttävistä asiakkaista.

”Asiakkaat tänään olivat kaikki entuudestaan tuttuja. Osa käynyt jo pitkään säännöllisesti vastaanotollani. Kaikkien asiakkaiden kanssa kuitenkin hoitosuunnitelma oli selvillä.” (perjantai, syyskuu 2018)

Seuraavassa autenttisessa otteessa nähdään työn suunnitelmallisuus sekä työn ja vapaa-ajan erottelu. Ilta-ajat ovat hyvin kysytyjä. Syksyllä 2018 yrittäjä oli kuitenkin tietoisesti suunnitellut yhden vapaailan viikossa.

”Henkilökohtaisten menojen vuoksi ja entistä kysytympien lauantai aikojen vuoksi, olen nyt syksyllä suunnitellut kalenteriin itselleni yhden vapaailan viikossa.” (keskiviikko, syyskuu 2018)

Tässä on nostettu esiin merkittävät haasteet, jotka päiväkirja aineiston sisällönanalyysi vaiheessa nousi esiin. Selkeästi suurimmaksi hyvinvoinnin haasteeksi nousi ylipitkä työaika. Tähän kuitenkin vaikutti se, että silloin kuin yrittäjä tuotti päiväkirja aineistoa, suoritti hän myös toista työtä. Toisen työn suorittaminen oman työn ohessa kuului sairaanhoitaja opintoihin, joita yrittäjä suoritti työnsä ohella. Muita esiin nousseita haasteita oli taukojen suunnittelu ennalta työaikaan, joka nousi analyysi vaiheessa esiin satunnaisesti. Tällä tarkoitetaan sellaisia taukoja, joiden aikana yrittäjällä on mahdollisuus rauhalliseen ruokailuun ja työstä irtautumiseen. Usein suunnitellut tauot kuluivat työtilan valmisteluun ja asiakastietojen kirjaamiseen. Tämä esiintyi osin haasteissa, vaikka edellä huomattiinkin, että työn tauottamisella oli merkittävästi hyvinvointia tukevia vaikutuksia. Näiden lisäksi myös työssä esiintyneet haasteelliset ongelmatilanteet ja niiden vaikutus asiakkuuteen toivat haasteita yrittäjän arkeen.

Alla esitetty neljä autenttista otetta päiväkirjasta. Kaikki otteet katsottiin hyvinvoinnin haasteeksi. Ensimmäisessä otteessa näkyy kahden työn samanaikainen tekeminen ja näin ollen myös ylipitkä työaika, joka ylittää yleisen kahdeksan tunnin työajan.

”Aamulla aloitin työt ensin toisessa työssä, jossa tein normaalin 8 tunnin mittaisen työpäivän. Tämän jälkeen jatkoin päivää omissa töissäni.” (maanantai, heinäkuu 2018)

Seuraavassa otteessa on nähtävillä työpäivän pitkittyminen kirjallisten töiden vuoksi. Lisäksi haasteena nähtiin myös työpäivän jatkuminen kotona eli töiden siirtyminen osittain kotiin.

”Työpäivän jälkeen tein kotona kuukausittaisen kirjanpidon ajan tasalle, sekä maksoin tarvittavat laskut. Tähän aikaa kului noin tunnin verran.” (torstai, heinäkuu 2018)

Seuraavassa autenttisessa otteessa nähdään työpäivän odottamaton pitkittyminen. Lisäksi työn tauotuksessa esiintyi haasteita. Työpäivän lopussa työtahti kiristyi ja taukoja ei jäänyt työstä irtautumiselle.

”Tänään työpäivän oli tarkoitus loppu kahdeksalta, mutta kysynnän vuoksi pidensin päivää. Kun olin asiakastyön lisäksi saanut tehtyä kaikki lakisääteiset kirjaukset, oli kello 21:30 kun pääsin lähtemään kotiin. Iltaa kohden työtahtia oli kuitenkin taas kiristettävä ja työpäivän loppupuolella ei aikaa jäänyt tauoille.” (tiistai, syyskuu 2018)

Seuraavassa autenttisessa otteessa nähdään myös työpäivän pitkittyminen. Työpäivä pitkittyi yli yrittäjän asettaman työajan kyseisenä päivänä.

”Työpäivä venyi pitkälle iltaan, jopa yli asettamani työajan.” (maanantai, syyskuu 2018)

7.2 Teemahaastatteluaineiston tutkimustulokset

Teemahaastattelu tehtiin ensimmäisen havainnointipäivän yhteydessä tiistaina, lokakuussa 2018. Haastattelussa teemoina olivat yrittäjän tausta, arki, hyvinvointi ja tulevaisuus. Haastattelu aloitettiin keskustelemalla yrittäjän taustasta sekä arjesta, jotta haastattelija saisi mahdollisimman realistisen käsityksen yrittäjän arjesta. Näiden jälkeen keskityttiin hyvinvoinnin teemaan. Keskusteltiin siitä, kuinka yrittäjä itse kokee oman hyvinvointinsa, mitkä ovat hyvinvoinnin vahvuudet ja haasteet. Haastattelun loppuun keskusteltiin tulevaisuudesta ja siitä, kuinka yrittäjä voisi kehittää omasta mielestään hyvinvointiaan. Olemme koonneet teemahaastattelusta yhteenvedon, jotta lukijalle välittyisi näin realistisempi kuva yrittäjän kertomasta. Lisäksi uskomme sen selkeyttävän haastattelussa esiin nousseita asioita. Teemahaastattelurunko on nähtävillä liitteenä. Ks. liite 1.

Teemahaastattelun yhteenveto

Haastattelun yhteydessä käy ilmi, että yrittäjä on toiminut kaksi vuotta. Hän kertoo päätyneensä yrittäjäksi valmistumisen myötä. Eteen tuli sopiva tilaisuus aloittaa liiketoiminta

opintojen ohella. Suunnitelmaa tuki työmäärän joustavuus ja säätelymahdollisuus. Yrittäjä kertoo työaikojen muodostuvan lähinnä asiakkaiden toiveiden mukaan, sillä haluaa panostaa laadukkaaseen asiakaspalveluun sekä huomioida asiakkaiden toiveet ja tarpeet. Yrittäjyydessä on monia haasteita, joihin yrittäjä saa tukea omalta perheeltään, sillä yrittäjä on kasvanut yrittäjäperheessä.

Taustatilannetta ja arjen kartoitusta seurasi keskustelu hyvinvoinnista yhtenä teemana. Sana hyvinvointi tuo yrittäjälle mieleen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin, joka kattaa fyysisen, psyykkisen sekä sosiaalisen hyvinvoinnin. Kun nämä osa-alueet ovat tasapainossa, on mieli arjessa hyvä ja kevyempi. Yrittäjä kokee tämänhetkisen hyvinvointinsa hyväksi, vaikka opinnot kuormittavat arkea vielä toistaiseksi. Liikunta, vapaa-aika, ravinto ja uni tukevat yrittäjän hyvinvointia. Yrittäjä kertoo hyvinvoinnin haasteena olevan työn ja vapaa-ajan erottelun. Lisäksi liikunnallisille harrastuksille yrittäjä toivoo jäävän enemmän aikaa. Keskusteltaessa siitä, kuinka yrittäjä voisi kehittää omaa hyvinvointiaan ja arjessa jaksamistaan, tuo hän esiin paremman suunnittelun työpäivien suhteen ja toimimisen suunnitelmien mukaan.

Teemahaastattelu analysoitiin sisällönanalyysi menetelmällä, tarkastellen vahvuuksia ja haasteita. Aineistossa nousi esiin hyvinvoinnin vahvuuksina yrittäjän oma näkemys hyvinvoinnista. Yrittäjä kertoo liikunnan, vapaa-ajan, riittävän ravinnon sekä unen olevan hyvinvoinnin tukevia tekijöitä. Tämä nähtiin vahvuutena. On tärkeää, että yrittäjällä on laaja käsitys hyvinvoinnista, vaikka kaikki osa-alueet eivät aina arjessa toteutuisikaan. Yrittäjä itse kertoo pitävänsä erityisesti riittävästä unesta hyvin kiinni kiireisessäkin arjessa. Muita vahvuuksia, joita haastattelussa nousi esiin, olivat lomat, tukiverkosto sekä yrittäjän hyväksi kokema hyvinvointi tällä hetkellä.

Lomat yrittäjä pyrkii suunnittelemaan hyvissä ajoin, ja näin ollen pystyy myös suunnitella mahdollisia lomamatkoja. Tutkimustuloksissa lomat esiintyivät myös hyvinvoinnin haasteissa, sillä viimeisen vuoden aikana lomapäiviä oli hyvin vähän. Yrittäjällä on laaja perheen sisäinen tukiverkosto, ja se onkin merkittävä tekijä hyvinvoinnin ja työssäjaksamisen kannalta. Yrittäjä kokee oman hyvinvointinsa tällä hetkellä pääosin hyväksi. Yrittäjän kokemus omasta hyvinvoinnista nousi aineistossa esiin kuitenkin myös hyvinvoinnin haasteissa, sillä opiskelut kuormittavat vielä merkittävästi yrittäjän arkea ja vapaa-aika jää vähiin.

Alla esitetyt autenttiset otteet ovat haastatteluaineistosta. Molemmat otteet katsottiin hyvinvoinnin vahvuudeksi. Ensimmäisessä otteessa tuodaan esiin vahva tukiverkosto, jonka yrittäjä omaa.

”Yrittäjyyden haasteisiin mä saan parhaiten tukea mun perheeltä. Mä oon kasvanu yrittäjäperheessä.” (tiistai, lokakuu 2018)

Seuraavassa otteessa yrittäjä kertoo mitkä tekijät tukevat hänen hyvinvointiaan. Yrittäjä toivoo arkeensa enemmän vapaa-aikaa. Lisäksi säännölliselle liikunnalle hän toivoo enemmän aikaa.

Yrittäjän mukaan riittävällä ja monipuolisella ravinnolla sekä riittävällä unella ja levolla on suuri merkitys hyvinvointiin.

”Mun hyvinvointii tukee riittävä vapaa-aika. Olis hyvä et ois myös semmosta vapaaaika, ettei oo ennalta suunniteltuja aikatauluja. Säännöllinen liikunta on yks tekijä, joka on kyl viime aikoina ollu aika vähällä. Ja sit myöskin riittävä ravinto ja riittävä uni. Siit riittäväst unesta mä kyl pidän omasta mielestä aika hyvin kiinni kiireisessäkin arjessa.” (tiistai, lokakuu 2018)

Teemahaastatteluaineistossa hyvinvoinnin haasteina esiin nousivat työaika, lomat, yrittäjän kokemus tämänhetkinen hyvinvointi sekä työn ja vapaa-ajan erottelu eli yleinen ajankäyttö. Yrittäjä kertoo työaikojen muodostuvan asiakkaiden toiveiden ja tarpeiden mukaan, eli työt painottuvat päivään ja iltaan, kun yrittäjä itse toivoo töiden painottuvan aamuihin ja päiviin. Yrittäjän kertoman mukaan lomapäiviä on ollut vähäisesti kuluneen vuoden aikana. Työn ja vapaaajan erottelu tuo haastetta ja yrittäjälle jääkin vähemmän aikaa esimerkiksi liikunnallisille harrastuksille kuin toivoisi. Yrittäjän kokemuksesta omasta hyvinvoinnistaan heikensi vähäinen vapaa-aika, sillä opinnot kuormittavat vielä arkea. Muuten yrittäjä koki hyvinvointinsa hyväksi.

Alla esitetyt autenttiset otteet ovat haastatteluaineistosta. Molemmat otteet katsottiin hyvinvoinnin haasteina. Ensimmäisessä ilmenee yrittäjän kokemus vähäisestä vapaa-ajasta. Vähäisen vapaa-ajan myötä myös liikunnallisille harrastuksille aikaa on vähäisesti.

”No haasteita täl hetkel mä ehkä koen et eniten on se työn ja vapaa-ajan erottelu ja se et löytyis enemmän aikaa niille liikunnallisille harrastuksillekin.” (tiistai, lokakuu 2018)

Seuraavassa autenttisessa otteessa yrittäjä kertoo työaikojen muodostumisesta. Työajat muodostuvat pääosin asiakkaiden toiveiden ja tarpeiden mukaan, jotka poikkeavat yrittäjän omista toiveajoista.

”Mun työajat muodostuu lähinnä asiakkaiden toiveiden ja tarpeiden mukaan. Itse mä työskentelin mielummin aamu ja aamupäivä/päivä painotteisesti. Mutta todellisuudessa sitten mun työaika muodostuu lähinnä niistä päivä ja ilta-ajoista, koska suurin osa mun asiakkaista on kuitenkin työssäkäyviä ihmisiä, ni ne ilta-ajat on kaikkein kysytyimpiä. Elikkä monesti sitte mun työpäivät venyy sieltä illasta.” (tiistai, lokakuu 2018)

7.3 Havainnointiaineiston tutkimustulokset

Tässä on nostettu esiin yrittäjän hyvinvoinnin kannalta merkittäviä kohtia, joita nousivat esiin havainnointiaineistossa, joka kerättiin lokakuussa 2018. Havainnointipäiviä oli yhteensä kaksi. Ensimmäinen havainnointipäivä oli pituudeltaan 12 tuntia ja toinen havainnointipäivä oli pituudeltaan kahdeksan tuntia. Päivien välillä aikaa oli noin yksi viikko. Päivien aikana kertyneistä havainnointiaineistoista löytyi paljon yhteneväisyyksiä. Havainnoinnin aineistoa analysoitiin aiemmin esitellyllä sisällönanalyysi menetelmällä, kuten muukin tutkimusaineisto. Hyvinvoinnin merkittävimpinä vahvuuksina nousivat havainnoinnissa esiin asiakaskunta, aikataulu ja työn tauotus. Asiakkaat ovat tuttuja ja yrittäjällä on muodostunut heidän kanssaan läheinen asiakassuhde. Asiakkaat ovat suurelta osin säännöllisesti käyviä ja heidän kanssaan kohtaaminen on molemmin puolin tuttavallista sekä lämmintä, joka tukee yrittäjän hyvinvointia merkittävästi. Yrittäjä suunnittelee työpäivän aikataulutuksen edeltävästi siten, että jokaisen asiakasvarauksen väliin jää tauko, jolloin on aikaa tehdä lakisääteiset kirjaukset sekä valmistella työtila seuraavaa asiakasta varten. Tauot, joiden aikana on mahdollisuus irtaantua työstä sekä ruokailla, on suunniteltava erikseen.

Merkittävien vahvuuksien lisäksi aineistossa nousi myös satunnaisia hyvinvoinnin vahvuuksia. Työmatka on mahdollista kulkea kävellen, sillä matka työpaikan ja kodin välillä on lyhyt. Yrittäjän ammattimaisuus välittyi siistinä pukeutumisena ja töihin valmistautumisella. Hiukset olivat asianmukaisesti kiinni ja päällä oli mustat housut sekä työpaita. Pääosin yrittäjän vireystila pysyi hyvänä työpäivien aikana. Havainnoinnin tuloksista näkyi, kuinka suuri merkitys tauoilla oli, jos vireystila pääsi laskemaan. Ennen työpäivän alkamista yrittäjä käy läpi työpäivän kulun ja valmistelee mahdollisuuksien mukaan työtilat. Asiakkaan saapuessa yrittäjä toivottaa asiakkaan tervetulleeksi, joka luo lämpimän ilmapiirin. Työympäristön viihtyisyys ja yrittäjän taito saada työtilaan levollinen tunnelma esimerkiksi kynttilöiden, valaistuksen ja musiikin avulla, edistävät hyvinvointia sekä pitävät sitä yllä.

Alla esitetyt autenttiset otteet olivat havainnointiaineistosta. Otteet katsottiin hyvinvoinnin vahvuudeksi. Ensimmäisessä otteessa on nähtävillä työntauotus. Kyseisenä työpäivänä rauhalliseen ruokailuun oli varattu riittävästi aikaa. Myös vireystila pysyi hyvänä.

”Yrittäjä piti noin 30min ruokatauon asiakkaan lähdettyä. Lämmin ruoka mukana kotoa. Vireystila pysynyt aamun ajan hyvänä.” (tiistai, lokakuu 2018)

Seuraavassa otteessa näkyy asiakaskunta hyvinvoinnin vahvuutena. Monet asiakkaat ovat jo tuttuja ja asiakassuhde on molemmin puolin muodostunut läheiseksi.

”Toimintaa seuratessa oli hienoa huomata, kuinka läheiseksi yrittäjä on tullut asiakkaiden kanssa. Monet asiakkaista ovat entuudestaan tuttuja jo pitkältikin ajalta, ja keskustelu hieronnan ohessa oli varmasti asiakkaillekin hyvin mieluista. Yrittäjä kertoi, että onkin jo tullut melko läheiseksi joidenkin asiakkaiden kanssa,

ja asiakkaat kertovat avoimestikin asioistaan hieronnan ohella. Keskusteleva ilmapiiri asiakkaiden kanssa antaa työhön uudenlaista tahtoa ja voimaa.” (tiistai, lokakuu 2018)

Alla olevassa autenttisessa otteessa nähdään, kuinka yrittäjän ammattimaisuus välittyi siistillä ja asianmukaisella pukeutumisella. Myös ympäristön tunnelma ja viihtyisyys välittyy tästä autenttisesta otteesta.

”Kun liike oli avattu, oli tunnelma rauhallinen ja todella miellyttävä. Tilat olivat puhtaat ja viihtyisät, yrittäjä oli ammattimaisesti siistin näköinen, päällään mustat housut, työkengät, yrityksen logolla varustettu paita ja hiukset kiinni. Musiikki sekä kynttilät loivat tilaan levollisen tunnelman, johon uskon asiakkaiden tulevan mielellään. Liike sijaitsee hyvällä paikalla, ulkoa tulevat äänet eivät kantautuneet sisätiloihin häiritsevästi.” (tiistai, lokakuu 2018)

Seuraavaksi nostetaan esiin hyvinvoinnin haasteita, joita havainnointikerroilla nousi esiin. Haasteena olivat aikataulumuutokset sekä töiden tekeminen kotona. Molemmat esiin nousseista haasteista, olivat osittain myös hyvinvointia vahvistavia asioita. Esimerkiksi aikataulumuutoksena asiakas soitti aamulla ja halusi siirtää varattua aikaansa. Haasteena oli äkilliset aikataulumuutokset, mutta tukevana tekijänä asiakas halusi siirtää aikaansa perumisen sijaan. Myös työnteko kotona katsottiin hyvinvoinnin haasteena sekä hyvinvointia vahvistavana tekijänä. Töiden aloittaminen kotona voi olla vahvistava tekijä, joka mahdollistaa rauhallisen työpäivän alkamisen. Haasteeksi se voi muuttua siinä tapauksessa, mikäli muut työt alkavat myös siirtyä kotioloihin.

Alla oleva autenttinen ote on havainnointiaineistosta. Ote katsottiin osin hyvinvointia vahvistavana tekijänä ja osittain hyvinvoinnin haasteena. Vahvistavaksi tekijäksi katsottiin se, että työpäivä oli mahdollista aloittaa rauhallisessa ympäristössä kotona. Lisäksi vahvistavaksi tekijäksi katsottiin se, että asiakas halusi siirtää aikaansa perumisen sijaan. Haasteena kuitenkin nähtiin aikataulumuutokset.

”Työpäivä alkoi aamulla kotona kirjallisilla töillä. Eräs asiakas soitti ja halusi siirtää ensiviikon aikaansa. Aikaa siirrettiin viikolla eteenpäin.” (Tiistai, lokakuu 2018)

8 Tutkimustulosten yhteenveto

Opinnäytetyön tavoitteena oli tarkastella yksittäisen yksinyrittäjän hyvinvointia haasteiden ja vahvuksien näkökulmasta sekä tuoda esiin hyvinvointia tukevia tekijöitä. Tutkimuskysymyksemme oli seuraavat:

1. Mitä vahvuuksia yrittäjällä on hyvinvoinnin näkökulmasta?
2. Mitä haasteita yrittäjällä on hyvinvoinnin näkökulmasta?

Tässä tarkastellaan tutkimustuloksia tutkimuskysymyksittäin. Koko tutkimusaineistoa tarkasteltuna merkittävimmät hyvinvoinnin vahvuudet ovat seuraavat: asiakaskunta, aikataulu sekä työn tauotus. Asiakaskunnalla tarkoitetaan sitä, että yrittäjä on saanut kerättyä itselleen hyvän asiakaskunnan. Suuri osa heistä käy hyvin säännöllisesti ja yrittäjällä on muodostunut heidän kanssaan läheinen hoitosuhde. Työskentely heidän kanssaan on mielekästä ja tuo paljon positiivista ja hyvää mieltä yrittäjän arkeen. Aikataululla tarkoitetaan sitä, että yrittäjä lähes poikkeuksetta ottaa asiakasvarauksia vastaan siten, että varausten väliin jää aika, jolloin on mahdollista tehdä lakisääteiset kirjaukset ja valmistella työtila seuraavaa asiakasta varten. Tutkimuksessa todettiin, että työn riittävällä tauotuksella oli merkittävä vaikutus vireystilan ylläpitoon.

Alla olevaan kuvioon on tiivistetty yrittäjän keskeisimmät hyvinvoinnin vahvuudet. Suurimmalla kirjaisinkoolla kirjoitettu asia on toistunut aineistossa kaikkein eniten ja pienimmällä kirjaisinkoolla kirjoitettu taas kaikkein vähiten. Satunnaisesti aineistossa esiintyneitä vahvuuksia emme kuviossa tuoneet esiin.



Kuvio 2: Yksinyrittäjän hyvinvoinnin vahvuudet

Alla esitetty kolme autenttista otetta, jotka kaikki katsottiin hyvinvoinnin vahvuudeksi. Ensimmäisessä otteessa nähdään, että yrittäjällä on muodostunut tuttua asiakaskuntaa, jotka käyttävät palveluita säännöllisesti. Molemminpuolinen läheinen asiakassuhde tukee yrittäjän hyvinvointia merkittävästi.

”Tuttu asiakas tuli 13:00, tunnin aika. Asiakas käy säännöllisesti.”
(havainnointiaineisto, lauantai, lokakuu 2018)

Seuraavasta autenttisesta otteesta nähdään, että yrittäjä suunnittelee työpäivän aikataulutuksen osittain edeltävästi siten, että jokaisen asiakkaan väliin jää pieni tauko. Tauon aikana asiakas voi maksaa rauhassa, yrittäjä ehtii tehdä lakisääteiset kirjaukset sekä valmistella työtila seuraavaa asiakasta varten. Tämä pieni tauko kuluu kuitenkin työasioihin eli tauot joiden aikana on mahdollisuus työstä irtautumiseen, on suunniteltava erikseen.

”Asiakkaiden väliin yrittäjä on pyrkinyt jättämään 15 minuutin välin, jonka aikana asiakas ehtii rauhassa maksaa, mahdollisesti sopia seuraavasta kerrasta, siistiä työtilan ja kirjata sekä ottaa seuraavan asiakkaan ajoissa vastaan.” (havainnointiaineisto, tiistai, lokakuu 2018)

Seuraavassa otteessa huomataan, että kyseisenä päivänä ruokailulle on jäänyt riittävästi aikaa. Lisäksi päivän aikana oli muitakin taukoja ja asiakaspalvelulle oli varattu riittävästi aikaa.

”Taukojen osalta päivä oli hyvin suunniteltu. Oli riittävästi aikaa palvella asiakkaita yksilöllisesti. Lisäksi aikaa oli varattu ruokailuun.” (päiväkirja-aineisto, maanantai, heinäkuu 2018)

Tässä on nostettu esiin koko tutkimusaineiston merkittävin hyvinvoinnin haaste, eli ylipitkä työaika. Ylipitkällä työajalla tarkoitetaan sitä, että työpäivä on normaalia noin kahdeksaa tuntia pidempi työpäivä. Vaikuttava tekijä siihen, miksi ylipitkä työaika nousi aineistossa esiin niin usein, oli se, että yrittäjän kirjoittaessa päiväkirja-aineistoa, teki hän töistä työtä yrittäjyyden ohella. Toinen työ oli osittain yrittäjän opintoihin liittyvä.



Kuvio 3: Yksinyrittäjän hyvinvoinnin haasteet

Alla esitetty autenttinen ote on otettu yrittäjän tuottamasta päiväkirja-aineistosta. Työpäivä kesti kokonaisuudessaan reilu 12 tuntia, joka ilmenee myös havainnoinnin aineistossa. Etenkin heinäkuussa tuotetussa päiväkirja-aineistossa ylipitkä työaika toistui lähestulkoon päivittäin.

”Aamulla aloitin työt taas kotisairaanhoidossa. Työpäivä oli siellä kahdeksan tunnin mittainen. Tämän jälkeen jatkoin omissa töissä.” (päiväkirja-aineisto, tiistai, heinäkuu 2018)

9 Pohdinta

Tässä luvussa tarkastellaan toteutuneen tutkimuksen tuloksia suhteessa tutkimuskysymyksiin sekä aiempiin tutkimuksiin ja niiden tuloksiin. Arvioidaan opinnäytetyötä ja sen toteutusprosessia sekä kulkua. Tuodaan esiin opinnäytetyön tekijöiden kehittämis- ja jatkotutkimusehdotuksia. Lisäksi tarkastellaan tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä.

9.1 Tutkimustulosten tarkastelu

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa tietoa yksinyrittäjän tämänhetkisestä hyvinvoinnista. Tavoitteena oli tutkia yrittäjän hyvinvointia haasteiden ja vahvuuksien näkökulmasta sekä tuottaa tietoa siitä, kuinka hyvinvointia voitaisiin ylläpitää ja parantaa.

Mitä vahvuuksia yrittäjällä on hyvinvoinnin näkökulmasta?

Mitä haasteita yrittäjällä on hyvinvoinnin näkökulmasta?

Tutkimuksessa saavutettiin asetetut tarkoitukset ja tavoitteet, siten saatiin vastaukset myös asetettuihin tutkimuskysymyksiin. Kokonaisuudessaan tutkimusaineistoa tarkasteltaessa merkittävimpinä hyvinvoinnin vahvuuksina esiin nousi tutun asiakaskunnan vaikutus työn mielekkyyteen, aikataulu ja työn tauotus. Tutut asiakkaat toivat yrittäjän työhön runsaasti hyvää ja positiivista mieltä työpäivien aikana. Työn aikataulutuksella ja työn tauotuksella tarkoitetaan sitä, että yrittäjä jättää tietoisesti jokaisen asiakasvarauksen väliin tauon, jonka aikana hän ehtii tehdä lakisääteiset kirjaukset sekä valmistella työtilan seuraavaa asiakasta varten. Opinnäytetyön tekijät uskovat, että näin yrittäjä pystyy työskentelemään vähemmän paineen alla, työ ei ole yhtä stressaavaa, pysyy suunnitellussa aikataulussa ja asiakkaat ovat tyytyväisempiä saatuaan rauhallisen palvelutilanteen. Lisäksi yrittäjä kertoi teemahaastattelun yhteydessä kokevansa tämänhetkisen hyvinvointinsa pääosin hyväksi.

Opinnäytetyön tuloksissa yhtenä haasteena tämänhetkisessä hyvinvoinnissa esiin nousi vapaaajan puute. Tämä kuitenkin osin johtui opinnoista, joita yrittäjä suoritti työnsä ohella. Teemahaastattelussa kävi ilmi, että yrittäjällä oli hyvä tietoisuus kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista ja sen merkityksestä. Kaikki tieto ei kuitenkaan ollut siirtynyt käytäntöön, vaan arki kului pitkälti työn ehdoilla. Valintoihin vaikuttavat varmasti asiakkaiden tarpeiden huomioiminen, taloudelliset seikat ja voimakas minäpystyvyys. Aineistosta nousee esiin, että yrittäjä toivoisi liikunnalliselle harrastuksille ja itsestään huolehtimiselle olevan enemmän aikaa. Näihin tekijöihin vaikuttavat ajanhallinnan haasteet.

Vuonna 2014 työterveyslaitos ja Varsinais-Suomen Yrittäjät toteuttivat yrittäjille kohdistuvan kyselyn. Kyselyn tarkoituksena oli kehittää mikroyrittäjien hyvinvoinnin hyväksi toimintamalleja. Lisäksi kyselyn avuin pyrittiin selvittämään yrittäjien hyvinvointiin vaikuttavia

tekijöitä ja sen hetkistä hyvinvointia. Kyselyssä nousi esiin hyvinvointia vahvistavina tekijöinä läheisten tuki ja kontakti, työaikataulujen suunnittelu siten, että työ ja vapaa-aika oli selkeästi eroteltu. Lisäksi unella, terveellisellä ja säännöllisellä ruokailulla sekä liikunnalla oli hyvinvointia vahvistavia vaikutuksia. Hyvinvoinnin haasteina tässä kyselyssä nousi muun muassa työpäivän pitkittyminen, töiden ennakoimattomuus, epävarmuus riittävästä töistä sekä työn ja muun elämän yhteensovittaminen. (Lundell ym. 2014.) Voidaan huomata, että edellä mainitut tulokset tukevat opinnäytetyössä syntyneitä tuloksia. Opinnäytetyön tuloksissa esiintyi myös perheen tuki, työaikataulujen suunnittelun merkitys sekä työn ja vapaa-ajan erottelu. Edellä mainitussa kyselyssä suurena haasteena nousi työpäivien pitkittyminen ja ennakoimattomuus. Opinnäytetyön suurin haaste olikin selkeästi ylipitkä työaika. Myös monien tekijöiden ennakoimattomuus, kuten nopeasti muuttuvat aikataulumuutokset nousivat opinnäytetyön aineistossa ja tuloksissa esiin.

Tilastokeskuksen Itsensätyöllistäjät Suomessa 2013 -tutkimuksen raportissa tarkastellaan muun muassa yksinyrittäjien työoloihin liittyviä piirteitä. Raportin tuloksista nousi esiin työn kuormittavuus. Itsensätyöllistäjien työn kuormittavuus näyttäytyy keskimäärin suurempana kuin palkansaajilla. Yhtenä kuormittavimpana tekijänä näyttäytyi työpäivien venyminen, ja työn kuormittavuutta lisäsi tulosten mukaan myös se, ettei lomien pitäminen ole kaikille itsestäänselvyys. (Tilastokeskus 2014, 126.) Nämä kaksi kuormittavaa tekijää esiintyivät myös tämän opinnäytetyön tuloksissa. Opinnäytetyön tuloksista nousee esiin merkittävimpänä haasteena ylipitkä työaika. Siihen kuitenkin vaikutti se, että silloin kuin yrittäjä tuotti päiväkirjaaineistoa, suoritti hän myös toista työtä. Työpäivät myös saattoivat venyä suuren iltapäivä kysynnän vuoksi, sillä suurin osa asiakkaista on työikäisiä. Yrittäjän kertoman mukaan, lomapäiviä on ollut kuluneen vuoden aikana vähäisesti. Tämä myös on suorassa yhteydessä tilastokeskuksen raportissa esiin nousseiden kuormittavien tekijöiden kanssa.

Keväällä 2018 Voi hyvin -hankkeen toimeksiantona on valmistunut opinnäytetyö, jossa tarkastellaan mikroyrittäjän hyvinvointia vahvuuksien ja haasteiden näkökulmasta. Kyseisessä opinnäytetyössä suurimmiksi vahvuuksiksi nousivat muun muassa työyhteisön merkitys, puolison ja perheen tuen merkitys sekä asiakkaiden merkitys. Haasteissa puolestaan esiintyi kiire, sairastumisen pelko, työn kuormittavuus sekä työn ja vapaa-ajan erottelu. (Eloranta ym. 2018). Erona keväällä toteutettuun opinnäytetyöhön tässä opinnäytetyössä tutkimuksen kohteena oli yksinyrittäjä. Tuloksissa oli kuitenkin yhteneväisyyksiä. Molemmissa töissä hyvinvoinnin vahvuksina esiintyi perheen antaman tuen merkitys sekä asiakaskunnan ja asiakkaiden merkitys. Mikroyrittäjien hyvinvoinnin haasteena todettiin olevan kiire (Eloranta ym. 2018). Yksinyrittäjän hyvinvoinnin haasteena puolestaan todettiin olevan ylipitkä työaika. Näissä ajatellaan olevan yhteneväisyyksiä. Yrittäjän kiire usein johtaa siihen, että työaika ylittyy. Yhteneväisyyden opinnäytetöiden välillä lisäävät niiden luotettavuutta.

Tutkimuksessa käytetty lähestymistapa autoetnografia ei ole niinkään yleisesti käytetty. Toinen tukijoista oli tutkimuksen kohde, eli tutkimuksen informantti. Autoetnografinen lähestymistapa

tuntui tutkijoista mielenkiintoiselta etnografian lisäksi, sillä näin tutkimuksessa pystyttiin käyttämään kahta erilaista näkökulmaa. Itse yrittäjä, eli tutkimuksen kohde koki tämän hyvin hyödyllisenä ja ainutlaatuisena tilaisuutena. Sen lisäksi, että yrittäjä itse tarkasteli arkeaan ja hyvinvointiaan eri näkökulmista tavallista syvemmin sai hän myös ulkopuolisen näkökulmaa, havaintoja ja kehittämisehdotuksia. Sen lisäksi, että tutkimusta hyödynnetään Voi hyvin -hankkeessa, hyödyntää myös yrittäjä tutkimuksen tuloksia työssään. Hän pyrkii tekemään muutoksia arjessaan tutkimustulosten pohjalta.

Opinnäytetyössä käytettiin useaa eri aineistonkeruu menetelmää. Tekijät uskovat tämän vaikuttavan positiivisesti tuloksien luotettavuuteen, sillä tutkimusaineistot tukivat toinen toisiaan. Lisäksi erilaisilla aineistonkeruumenetelmillä saatiin kerättyä monipuolista sekä erilaista aineistoa. Vaikka päiväkirja-aineistoa tuotettiin kokonaisuudessaan kahden työviikon ajan ja havainnointi toteutettiin kahtena eri työpäivänä, saatiin kerätyksi kattava aineisto. Havainnointipäivät olivat hyvin kattavia ja tuottoisia, sillä pituudeltaan ne olivat pitkiä. Ensimmäinen havainnointipäivä kesti 12 tuntia, ja toinen kahdeksan tuntia. Kun tutkimusaineisto oli kerätty, oli aineisto molemmille opinnäytetyön tekijöille hyvin tuttu. Lisäksi toinen opinnäytetyön tekijöistä koki aineiston hyvin omakohtaiseksi, sillä aineisto oli tuotettu hänestä ja hänen arjestaan. Kun tutkimusaineistoa lähdettiin analysoimaan sisällönanalyysimenetelmällä, piti aineistoon ottaa hieman etäisyyttä ja katsoa aineistoa ajoittain ulkopuolisen silmin. Tämän yrittäjä koki haastavana. Hän kuvaa unohtaneensa ajoittain sen, että aineisto tuotettu hänestä.

Opinnäytetyön tekijät olivat entuudestaan toisilleen hyvin tuttuja jo useampien vuosien takaa. Tällä he uskovat olevan sekä positiivisia, että negatiivisia vaikutuksia. Positiivisina tekijöinä he kokivat olevan heidän välisen dialogin. Yhteydenpito ja kommunikointi oli luontevaa. Tekijät kokivat molemmin puolin olevan matala kynnys konsultoida toisiaan. Lisäksi he uskovat, että tutkimuksen kohde, eli yrittäjä pystyi olemaan toisen opinnäytetyön tekijän läsnäollessa mahdollisimman luonnollinen ja rento sekä päästämään tutkijan mahdollisimman lähelle arkeaan, jolloin arjesta saatiin mahdollisimman realistinen kuva. Jos kyseessä olisi ollut täysin tuntematon henkilö, ei tämä olisi käynyt yhtä helposti ja luonnollisesti. Jos ystävyyttä tarkastellaan haasteiden näkökulmasta, uskotaan että toisella opinnäytetyön tekijällä oli jo hyvin selkeä kuva yrittäjän arjesta ennen tutkimuksen toteutusta. Näin ollen hän ei tarkastellut yrittäjän työskentelyä ja arkea aivan uusin silmin. Molempien tekijöiden oli mielekästä lukea toistensa tuottamia tutkimusaineistoja. Vaikka niissä olikin valtavasti yhtenäisyyksiä, oli mielenkiintoista nähdä jälkikäteen mihin toinen tekijä oli kiinnittänyt erityisesti huomiota.

Yrittäjä kertoo, että hän on itse pohtinut jo ennen opinnäytetyön toteutusta, kuinka voisi tukea omaa hyvinvointiaan ja mitkä tekijät ovat suurin rasite hyvinvoinnille. Mielessä oli ollut paljon samoja tekijöitä, jotka nousivat tutkimuksen tuloksissakin esiin. Tutkimustulokset tukevat päätöstä niiden käytäntöönpanossa. Yrittäjä kertoo, että on aina arvostanut asiakaskuntaansa

ja asiakkaiden kanssa on aina ollut mukava työskennellä. Hänet kuitenkin yllätti se, kuinka suuressa roolissa asiakaskunta nousi esiin tarkasteltaessa hyvinvointia. Yrittäjä tiesi, että tutkimusaineistosta tulee hyvin henkilökohtainen ja tämä tulee näkymään myös tutkimuksen tuloksissa. Hän kertoo kuitenkin yllättyneensä työ loppuvaiheella, kuinka jännittävää on julkaista työ, joka kertoo omasta työstä ja arjesta.

Opinnäytetyön tutkimustuloksia tarkasteltaessa tekijät yllättyivät siitä, kuinka paljon enemmän hyvinvoinnin vahvuuksia nousi esiin verraten hyvinvoinnin haasteisiin. Kun tutkimusaineisto oli koodattu värikoodein vihreällä ja punaisella siten, että vihreät asiat olivat hyvinvoinnin vahvuuksia ja punaiset hyvinvoinnin haasteita, oli vihreitä värikoodeja huomattavasti punaisia enemmän.

9.2 Opinnäytetyön arviointi

Opinnäytetyön aihe oli molempien tutkijoiden mielestä mielenkiintoinen ja onnistunut. Sen lisäksi että saatiin tuotettua uutta tietoa liittyen Voi hyvin -hankkeeseen, saatiin myös tuotettua hyvin omakohtaista tietoa kyseisen yrittäjän hyvinvoinnista niin vahvuuksien kuin heikkouksienkin näkökulmasta. Yrittäjä kokee kehittämis ehdotukset myös hyvänä välineenä tulevaisuutta ajatellen ja aikookin ottaa nämä käyttöön arjessaan. Opinnäytetyön tavoitteet saavutettiin ja kaikkiin tutkimuskysymyksiin saatiin kattavat vastaukset. Erityisenä vahvuutena opinnäytetyön tekijät pitivät sitä, että opinnäytetyössä käytettiin kahta erilaista menetelmää. Näistä etenkin autoetnografia on harvemmin käytetty menetelmä. Sen avulla kuitenkin saadaan luotettavuutta tutkimustuloksiin, kun tutkimuksen kohde on tiiviisti mukana koko prosessissa. Valitut menetelmät lisäsivät myös sitä, että kyseisen yrittäjän omat kokemukset tulivat vahvasti näkyviin.

Opinnäytetyön tekijät olivat koko toteutuksen ajan tiiviisti yhteydessä opinnäytetyön ohjaajaan. Työ eteni vaihtelevalla tahdilla. Alkuperäisestä suunnitellusta aikataulusta ei täysin pystytty pitämään kiinni. Opinnäytetyön arviointivaiheen esitys venyi noin kahdella viikolla suunnitellusta aikataulusta. Lopulta arviointivaiheen esitys toteutui 27.11.2018. Työnjako jakautui luontevasti alusta asti molempien tutkijoiden kesken ja molemmat antoivat yhtä suuren työpanoksen. Yhteistyö oli sujuvaa prosessin alusta loppuun.

9.3 Kehittämisen- ja jatkotutkimusehdotukset

Opinnäytetyön yksi tavoite oli tuottaa kehittämis ehdotuksia tutkimustulosten perusteella, siitä kuinka yrittäjä voisi ylläpitää ja kehittää hyvinvointiaan jatkossa. Tässä luvussa tuodaan esiin opinnäytetyön tekijöiden kehittämis ehdotuksia opinnäytetyön tulosten pohjalta. Lisäksi

yrittäjä itse ottaa kantaa, kuinka hän aikoo jatkossa hyödyntää näitä ehdotuksia arjessaan. Tutkijat ovat yhdessä pohtineet myös jatkotutkimusehdotuksia.

Tutkimuksen tuloksissa suurimmaksi haasteeksi nousi ylipitkä työaika. Opinnäytetyön tekijät ehdottavatkin, että yrittäjä suunnittelisi ennalta työaikansa inhimillisiksi, korkeintaan kahdeksan tuntia kestäviksi ja pitäisi asettamistaan aikatauluistaan kiinni. Työpäivien suunnittelussa olisi hyvä huomioida myös taukojen tarve ennalta. Työpäivään tulisi suunnitella taukoja siten, että aikaa riittää myös rauhalliseen ruokailuun ja työstä irtautumiseen hetkellisesti. Tuloksissa todettiin hetkellisellä työstä irtautumisella olevan positiivisia vaikutuksia vireystilan ylläpitoon. Opinnäytetyön tekijät uskovat, että yrittäjyydessä tulee aina olemaan nopeasti muuttuvia aikataulumuutoksia, ennakoimattomuutta ja työn ongelmatilanteita. Näihin voidaan kuitenkin pyrkiä muuttamaan suhtautumista, niin että hyväksyy tämänkaltaiset tilanteet. Lisäksi tekijät pohtivat, voisiko tämänkaltaisia tilanteita pyrkiä ennakoimaan työn suunnittelussa. Esimerkiksi siten että ei suunnittele liian tiukkoja aikatauluja, vaan pyrkii jättämään joka viikko työtunteja myös yllättävien asioiden hoitamiseen. Yrittäjyydessä on aina paljon myös hallinnollisia töitä, joita voi näinä aikoina hoitaa, jos kävisikin niin, ettei yllättäviä ja ennakoimattomia tilanteita tulisikaan. Opinnäytetyön tekijät kehottavat yrittäjää suunnittelemaan lomien enemmän työaikaan, lähinnä vuositasolla. Yrittäjän kertoman mukaan kuluneen vuoden aikana lomien on ollut hyvin vähäisesti. Lomien riittävä pitäminen on merkittävässä roolissa ajatellen työssäjaksamista ja palatumista. Tutkimusaineistossa nousi myös esiin, että yrittäjä työskentelee osittain kotona. Opinnäytetyön tekijät kehottavat yrittäjää olemaan tarkkana tässä, etteivät työt ala liiaksi kulkeutumaan kotiin. Kuten aiemmin tutkimustuloksissa tuotiinkin esiin, töiden tekemisellä kotona voi olla myös hyvinvointia vahvistavia vaikutuksia, kun työpäivä on mahdollista aloittaa rauhallisessa ympäristössä kotona.

Teemahaastattelussa kävi ilmi, että yrittäjä toivoo enemmän vapaa-aikaa. Hän kertoi opiskeluiden vielä toistaiseksi kuormittavan arkea ja vapaa-aika kuluikin usein opiskeluihin liittyvillä velvollisuuksilla. Opinnäytetyön tekijät uskovat, että opiskeluiden päätyttyä vapaa-aikaa löytyy enemmän ja näin yrittäjälle jääkin aikaa liikunnalliselle harrastukselle ja omasta hyvinvoinnistaan huolehtimiselle. Tutkimusaineistosta käy ilmi myös, että alkusyksystä vuonna 2018, tutkimuksen toteutusajankohtana yrittäjä oli suunnitellut tietoisesti yhden arki-illan vapaaksi viikossa. Tekijät kehottavat, että yrittäjä jatkaisi yhden arki-illan suunnittelua vapaaksi. Silloin hän voisi käyttää ainakin yhden vapaaillan viikossa liikunnallisten harrastuksien parissa ja panostaa omaa hyvinvointiinsa.

Kehittämissuositusten käytäntöönpano ei varmasti ole helppoa, sillä jo totuttuihin käytäntöihin pitää tehdä muutoksia. Tässä vaaditaankin yrittäjältä kärsivällisyyttä ja tahtoa aikatauluista kiinnipitämiseen sekä ymmärrystä, kuinka muutokset vaikuttavat positiivisesti hyvinvointiin pidemmällä aikavälillä. Seuraavaksi yrittäjä kertoo, kuinka aikoo arjessaan

hyödyntää tutkimuksen tuloksia ja ehdotettuja kehittämisehdotuksia, joiden avulla voidaan vahvistaa hänen hyvinvointiaan ja arjessa jaksamistaan:

”Hyvänä ja potentiaalisena kehittämisehdotuksena pidän etenkin sitä, että työajat tulisi suunnitella tarkemmin ja niihin tulisi asettaa myös ruokataukoja ja tarpeen mukaan pitkinä päivinä muitakin taukoja. Jos jonakin päivänä ajanvaraukset painottuvat iltaan, tulisi aamu pitää täysin vapaana ja päinvastoin. Jos ajanvaraukset jonakin päivänä painottuvat aamupäivään ja päivään, tulisi ilta-ajat sulkea silloin täysin. Näin ehkä saisinkin useammin myös arki-iltoja vapaaksi. Lomien pitäminen jää usein vähiin, sillä jos pidän lomaa kotona, otan helposti myös töitä suunnitellulle loman ajalle. Olen aina pitänyt parempana vaihtoehtona lomalla lähteä reissun päälle, jossa pystyy täysin irtautumaan arkisista asioista. Koin myös hyväksi sen, että alkusyksystä suunnittelin jokaiseen työviikkoon yhden vapaillan. Kun aikataulu kiristyy, tinkii kuitenkin siitä helposti. Tätä käytäntöä aion jatkossa myös hyödyntää uudelleen. Uskon, että opintojen päätyttyä, minulla jää paljon enemmän aikaa harrastuksille. Olen joskus myös kokeillut niin, että suunnittelen kalenterista aikaa omille harrastuksille. Myös tätä voisin uudelleen kokeilla, jos se tuntuu muuten hankalalta toteuttaa. Muuttuvien tilanteiden ja aikataulujen ennakoiminen on hankalaa yrittäjän arjessa. Aion kuitenkin jatkossa pyrkiä siihen, ettei aikataulut olisi liian kiireisiä ja kuormittavia. Uskon, että kehittämisehdotuksien käytäntöön otto ei alkuun tule olemaan helppoa ja niiden tärkeyttä tulee ajoittain muistuttaa omaan mieleen. Uskon kuitenkin, että siinäkin onnistuu, kun tekee muutoksia hiljalleen asia kerrallaan.” (Opinnäytetyön tekijöiden keskustelu, joulukuu 2018)

Sen lisäksi, että yrittäjä hyödyntää arjessaan opinnäytetyön tuloksia pyritään saamaan myös Voi hyvin -hankkeelle uutta tutkimustietoa sekä lisäämään tietoa ja ymmärrystä yksinyrittäjän tämänhetkisestä hyvinvoinnista. Hanke hyödyntää tutkimustuloksia luodessaan joustavaa mallia, jonka avulla ammattikoreakoulut ja alueen oppilaitokset voivat jatkossakin omalla alueellaan tukea yksinyrittäjän ja mikroyrittäjän hyvinvointia.

Kuten tutkimuksessa käy ilmi, jatkuva muuttuminen on yrittäjän arkea. Jatkuvasti muuttuvista tilanteista, kuten aikataulumuutoksista ei voi täysin pidättäytyä. On kuitenkin tärkeää huomioida ja pitää kiinni myös riittävästä vapaa-ajasta ja palautumisesta. Jatkotutkimuksena voisikin toteuttaa tutkimuksen tähän liittyen. Jatkotutkimuksessa voitaisiin selvittää, voisiko yrittäjyyden ennakoimattomuutta jotenkin ennakoida. Mitä jatkuva muuttuminen on ja miten siihen voitaisiin vaikuttaa. Näin yrittäjien nopeastikin muuttuvaa arkea voitaisiin joillakin keinoilla keventää.

9.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Eettisiä peruskysymyksiä ovat kysymykset oikeasta ja väärästä, sekä hyvästä ja pahasta. Tutkijan on työssään otettava huomioon monia tutkimukseen tekoon liittyviä eettisiä kysymyksiä. Esimerkiksi tiedon hankintaan ja sen julkistamiseen liittyy tutkimuseettiset periaatteet. Nämä ovat yleisesti hyväksytyjä ja jokainen tutkija on itse vastuussa niiden mukaisesta toiminnasta. Tutkimushankkeiden asianmukaisuutta ja eettisyyttä ohjaavat ja valvovat Suomeen perustetut erilaiset julkiset lautakunnat. Eettisesti hyvältä tutkimukselta edellytetään, että tutkimuksen teossa on noudatettu hyvää tieteellistä käytäntöä. (Hirsjärvi ym. 2009, 23.)

Tieteellinen tutkimus on eettisesti hyväksyttävää, luotettavaa ja tulokset uskottavia silloin, jos tutkimus on tehty tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla. Tieteellisen käytännön ohjeiden soveltamiselle rajat määrittelee lainsäädäntö. Tutkimusetiikan näkökulmasta keskeisimpiä lähtökohtia ovat tutkimuksessa noudatettu rehellisyys, tarkkuus ja huolellisuus. Nämä seikat tulee huomioida niin tutkimustulosten tallettamisessa, esittämisessä kuin tutkimusten ja niiden tulosten arvioinnissakin. Tutkimuksessa sovelletaan eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä. Tutkijoiden tulee kunnioittaa ja ottaa asianmukaisella tavalla huomioon muiden tutkijoiden työt ja saavutukset sekä viitata asianmukaisesti heidän julkaisuihin. Tässä lueteltuna keskeisiä huomioon otettavia periaatteita: Toisten tekstien plagiointi. Tällä tarkoitetaan, että jonkun toisen kirjoittamaa tekstiä esitetään omana tai lainataan luvatta. Toisen kirjoittamaa tekstiä lainatessa on tämä osoitettava asianmukaisin lähdemerkinnöin. Tällöin lainauksen on oltava identtinen verraten alkuperäiseen tekstiin. Tutkijan ei myöskään tule plagioida itseään tai omia tutkimuksiaan. Tällä tarkoitetaan sitä, että tuottaa näennäisesti uutta tutkimusta, kuitenkin muuttamalla vain pieniä osia tästä. Tämä katsotaan tiedeyhteisön johtamisena harhaan. (Hirsjärvi ym. 2009, 26.)

On tärkeää, että tietyillä aloilla vaadittavat eettiset ennakoarvioinnit on tehty ja asianmukaiset tutkimusluvut hankittu. Lisäksi tulee huomioon ottaa kysymykset, jotka koskevat tietosuojaa. Tutkimuksen puitteissa kerätty tutkimustieto on salassa pidettävää tietoa eikä sitä luovuteta ulkopuolisille. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012). On tärkeää, että tutkimukseen osallistuvat ottavat osaa vapaaehtoisesti. Lisäksi heille on annettava tietoa tutkimuksen kontekstista, tarkoituksesta, menetelmistä, menettelytavoista, sekä rahoittajista. (Stakes 2005.) Ammattikorkeakoulujen tulee omalta osaltaan huolehtia siitä, että tieteelliseen käytäntöön perehdyttäminen ja tutkimusetiikan opettaminen ovat osa koulutuksen sisältämää opetusta. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.)

Tutkimuksessa esiin tulleet tulokset esitetään sellaisenaan eikä niitä tule kaunistella. Tuloksia ei myöskään yleistetä kritiikittömästi. Raportoinnin ei tule olla puutteellista, eikä harhaan johtavaa. Alkuperäistä aineistoa ei tule muokata, niin että tulos vääristyisi. Mikäli

tutkimuksessa on puutteita, tulee ne tuoda yleisesti julki. Tutkimuksessa tulee huomioida myös se, ettei toisten tutkimukseen osallistuneiden tutkijoiden osuutta vähätellä. Yhteistyön tuloksena syntyneitä tuloksia ei saa julkaista vain omalla nimellään, vaan julkaisussa on mainittava tutkimusryhmän jäsenet. (Hirsjärvi ym. 2009, 26.)

Tässä opinnäytetyössä on pidetty erityisen tärkeinä tieteellisen käytännön tapoja. Koko opinnäytetyö prosessissa on huomioitu ja noudatettu rehellisyyttä, tarkkuutta ja huolellisuutta. Nämä edellä mainitut seikat on huomioitu tulosten tallettamisessa, esittämisessä kuin tutkimuksen ja niiden tulosten arvioinnissakin. Kerätessä teoreettista viitekehystä, on huomioitu eettisesti kestävät tiedonhankintamenetelmät. Kerätty tutkimusaineisto on totuuden mukaista aineista, eikä sitä ole kaunisteltu. Muiden tutkijoiden työt ja saavutukset on otettu huomioon asianmukaisella tavalla ja niihin on viitattu ohjeiden mukaisesti. Lisäksi tutkimuksessa on toteutettu vastuullista ja avointa viestintää, julkaistaessa tuloksia. Tutkimuslupia kyseinen opinnäytetyö ei tarvinnut. Opinnäytetyön tekijät kuitenkin kirjoittivat kahden kesken sopimuksen, jossa sovittiin vaitiolovelvollisuudesta. Tämä sopimus kirjoitettiin ennen toteutuneita havainnointi päiviä. Molemmille tekijöille on kuitenkin alusta asti ollut hyvin selvää, että tutkimusaineisto on salassa pidettävää materiaalia eikä sitä luovuteta ulkopuolisille. Tässä opinnäytetyössä ei julkistettu tutkimusaineistoa kokonaisuudessaan ja lisäksi tarkat päivämäärät häivytettiin, jotta asiakkuutta ei voida tunnistaa. Opinnäytetyön tulokset on julkaistu sellaisenaan. Luotettavuuden lisäämiseksi opinnäytetyöhön on pyritty tuomaan autenttisia otteita. Näistä on ennen julkaisu vaihetta saatettu korjata kirjoitusvirheitä ja poistaa sellaista tietoa, josta asiakkuuden voi tunnistaa. Opinnäytetyö julkaistaan molempien tutkijoiden nimellä.

Etnografisen tutkimuksen luotettavuutta on arvioitu kriteereillä, kuten uskottavuus, todeksi vahvistettavuus, merkityksellisyys, toistuvuus, kyllästeisyys ja siirrettävyys. Luotettavuus koskee vuorovaikutusta tutkijan ja tiedonantajan välillä, aineiston laatua ja analyysiä sekä tulosten ja johtopäätösten esittämistä. Uskottavuus usein muotoutuu tutkijan ja tiedonantajan välille jatkuvien kenttäkontaktien kautta ja käyttämällä erilaisia aineistonkeruu menetelmiä, kuten haastattelu, havainnointi ja kenttä muistiinpanot. Tutkijan käsityksien lisäksi tutkimustulosten tulee perustua aineistoon ja empiriaan, jotta tietoa pystytään vahvistaa todeksi. Tulokset voidaan vahvistaa todeksi systemaattisella aineiston analyysillä sekä käymällä kentällä tehdyt muistiinpanot huolellisesti läpi. Jotta tutkimus ja sen tulokset ovat merkityksellisiä, täytyy tutkijan kokonaisvaltaisesti ymmärtää mitä tutkimuksella haetaan, mitä se sisältää sekä mihin tutkimuksella pyritään. Toistuvuutta voidaan tarkastella ja selvittää jo tehtyjen tutkimusten kautta tai lähestyen yhden tutkittavan kohteen sijaan muita samankaltaisia kohteita. Aineiston kyllästeisyydellä tarkoitetaan, että tutkija on saanut ilmiöstä kaiken oleelliseksi katsottavan tiedon irti. Jotta tutkimusta pystytään käyttää hyödyksi jatkossa, tulee tutkijan arvioida, missä määrin tulokset ovat siirrettävissä toiseen samankaltaiseen aihetta käsittelevään kontekstiin ilman, että tulkinnat muuttuvat epäpäteviksi. (Janhonen & Nikkonen 2001, 72-73.)

Opinnäytetyön aihe oli tekijöille omakohtainen. Molemmat tekijät olivat tietoisia tutkimuksen tarkoituksesta ja tavoitteesta sekä näin ollen olivat tietoisia mihin työllä pyritään. Kerätty tutkimusaineisto analysoitiin huolella. Saavutettiin asetetut tavoitteet ja saatiin kattavat vastaukset molempiin tutkimuskysymyksiin. Erityisenä vahvuutena koettiin se, että pystyttiin käyttämään kahta lähestymistapaa ja näin siis kahta eri näkökulmaa. Autoetnografia on hyvin lähellä tutkimuksen kohdetta, kun taas etnografian avulla tutkimuskohdetta katsotaan ulkopuolisen silmin. Tutkimusaineistoja analysoidessa löytyi useita kohtia, jotka olisi voinut ajatella hyvinvoinnin vahvuutena tai hyvinvoinnin haasteena. Tällöin opinnäytetyön tekijöillä oli aina mahdollisuus varmistaa toisen tekijän eli yrittäjän oma kokemus, jonka mukaan analysoitiin. Lisäksi tutkimuksen kohde on varmentanut tulosten olevan totuudenmukaisia. Kun tutkimusaineistoa analysoitiin, löytyi sieltä kokonaisuudessaan merkittävästi yhteneväisyyksiä. Opinnäytetyössä tulee kuitenkin huomioida, että tarkastelun kohteena on ollut vain yhden yrittäjän sen hetkinen hyvinvointi. Tämän vuoksi tuloksia ei voida yleistää.

Lähteet

Painetut

Aaltola, J. & Valli, R. 2010. Ikkunoita tutkimusmetodeihin. 1., 3. uudistettu painos. Juva: ES Bookwell.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. Uudistettu painos. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino.

Janhonen, S. & Nikkonen, M. 2001. Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Juva: WS Bookwell.

Kantola, T. 2018. Voi hyvin -hanke yksinyrittäjän ja mikroyrittäjän hyvinvoinnin tukena. AMK- ja ammatillisen koulutuksen tutkimuspäivät 2018. Espoo, Suomi. Posteresitys.

Lämsä, R. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2013. Potilaskertomus etnografia potiluudesta sairaalaosaston käytännöissä. Tampere: Juvenes Print - Suomen Yliopistopaino.

Pyykkö, M. 2011. Minustako yrittäjä? 1. painos. Helsinki: WSOYpro.

Rauramo, P. 2004. Työhyvinvoinnin portaat. Helsinki: Edita Prima.

Sydänmaanlakka, P. 2016. Älykäs itsensä johtaminen. Helsinki: Talentum.

Torppa, T. 2013. Yksin työskentelevän opas. Helsinki: Talentum.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 1.-3. painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.

Sähköiset

Ahola, K., Tuisku, K. & Rossi, H. 2018. Työuupumus (Burnout). Helsinki: Kustannus Duodecim. Viitattu 20.9.2018. https://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=dlk00681

Belt, P. 2016. Yksinyrittäjät ja mikroyrittäjät kasvun moottoreina. Yrittäjät. Viitattu 3.11.2018.

<https://www.yrittajat.fi/blogit/vierailijalta/yksinyrittajat-ja-mikroyrittajat-kasvun-moottoreina>

Eloranta, E., Järvinen, L. & Mäkelä, V. 2018. Mikroyrittäjän kokemus omasta hyvinvoinnista vahvuksien ja haasteiden näkökulmasta. Laurea. 3.10.2018

<http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/146356/Mikroyrittajan%20kokemus%20omasta%20hyvinvoinnista%20vahvuksien%20ja%20haasteiden%20nakokulmasta.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Hämeenaho, P. & Koskinen-Koivisto, E. 2018. Moniulotteinen etnografia. 2. painos. Helsinki: Juvenes Print. Viitattu 7.8.2018.

<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/57565/978-952-68509-3-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Jalonen, H. 2009. Yrittäjän kompetenssit. Pro gradu-tutkielma. Tampereen yliopisto. Kasvatustiedelaitos. Ammattikasvatustutkimus- ja koulutuskeskus. Viitattu 3.10.2018.

<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/80943/gradu03815.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Jortikka, A. 2015. Yksinyrittäjien työhyvinvointi. Pro gradu-tutkielma. Tampereen yliopisto. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Viitattu 19.9.2018.

<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/97557/GRADU-1435332048.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Koivula, S. & Suonisivu, E. 2010. Työhyvinvointi työntekijöiden, yrittäjien ja yrittäjäesimiesten kokemana TOIVO - projektissa. Viitattu 4.10.2018.

http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/7404/Koivula_Suonisivu10.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Laurea. 2018. Voi hyvin -hanke käynnistynyt 2018 alussa. Viitattu 19.9.2018.

<https://www.laurea.fi/tutkimus-kehitys-ja-innovaatiot/referenssit/hankeet/voi-hyvin>

Lundell, S., Visuri S. & Luukkonen, R. 2014. Hyvinvointibarometri 2014. Yritykset yhteistyötahojen tuella hyvinvointiin -hanke. Viitattu 19.9.2018.

https://www.yrittajat.fi/sites/default/files/migrated_documents/hyvinvointibarometri201420raportti.pdf

Lääti, S. 2013. Sosiaalinen hyvinvointi mielenterveyskuntoutujan elämässä. Viitattu 3.11.2018.

https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/40975/Gradu_Laati.pdf?sequence=2

Pakarinen, T. 2017. Autoetnografia käsikirjoittamisen apuvälineenä. Viitattu 23.9.2018.

http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20170402/urn_nbn_fi_uef-20170402.pdf Solo-

E. 2018. Resources for solo entrepreneurs. Viitattu 9.12.2018. <https://www.solo-e.com/solo-entrepreneurs/>

Stakes. 2005. Laadullinen sosiaalitutkimuksen eettiset kysymykset. Viitattu 17.9.2018.

<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/75146/Tp4-2005.pdf> Sydänmaanlakka, P.

2011. Älykäs itsensä johtaminen. Viitattu 19.9.2018.

http://blogit.jao.fi/pegosus/wp-content/uploads/sites/94/2013/11/Pentti_Sydanmaanlakka_TyonTuuli_1-2011.pdf

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2015. Hyvinvointi. Viitattu 12.11.2018.

<https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi> Tilastokeskus.

2014. Itsensätyöllistäjät Suomessa 2013. Viitattu 18.9.2018.

http://www.stat.fi/tup/julkaisut/tiedostot/julkaisuluettelo/yits_201400_2014_12305_net.pdf

Tilastokeskus. Käsitteet, yrittäjä. Viitattu 19.9.2018.

<https://www.tilastokeskus.fi/meta/kas/yritlkm.html#tab1>

Tolvanen, K. 2017. Väsyttääkö töissä? Tutkijat selvittivät, minkälaiset tauot lisäävät parhaiten energiaa. Yle. Viitattu 8.12.2018. <https://yle.fi/uutiset/3-9114595>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 17.9.2018.

http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Valtonen, A. 2005. Pikkujuttu -tarinan koon tuottamisen käytänteistä. Viitattu 4.10.2018.

<http://www.kulutustutkimus.net/nyt/wp-content/uploads/2009/04/3valtonen1-09.pdf>

Vasankari, T. & Kolu, P. 2018. Liikkumattomuuden lasku kasvaa - vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset. Viitattu 12.11.2018.

<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160724/31-2018-Liikkumattomuuden%20lasku%20kasvaa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Widén, T. 2009. Oma työhyvinvointi ja työssä jaksaminen askarruttavat hierojaa - avuksi työnohjaus. Viitattu 10.12.2018.

<http://www.khl.fi/pdf/tuija109.pdf>

Yritysmuodot. 2018. Yritä.fi. Viitattu 3.11.2018.

<https://xn--yrit-ooa.fi/yritysmuodot> YTY.

2014. Yrittäjyys. Viitattu 7.8.2018.

<https://www.yty.fi/Yrittajyys-p67>

Kuviot

Kuvio 1: Aineistonkeruu aikajana	23
Kuvio 2: Yksinyrittäjän hyvinvoinnin vahvuudet	33
Kuvio 3: Yksinyrittäjän hyvinvoinnin haasteet	34

Liitteet

Liite 1: Haastattelurunko	51
Liite 2: Otteet haastattelu- ja havainnointiaineistoista.....	52
Liite 3: Esimerkki sisällönanalyysista	52

Liite 1: Haastattelurunko

Tausta

Yrittäjän tausta

Kuinka kauan olet ollut yrittäjänä?

Miten päädyit yrittäjäksi?

Arki

Miten työaikasi muodostuvat?

Mistä saat tarvittaessa tukea yrittäjyyden haasteisiin?

Hyvinvointi

Mitä käsite hyvinvointi tuo sinulle mieleen?

Miten koet tämänhetkisen hyvinvointiasi?

Mitkä tekijät tukevat omaa hyvinvointiasi/ miten olet tukenut omaa hyvinvointiasi?

Mitkä tekijät ovat hyvinvointiasi haasteet/ miten olet pyrkinyt ratkomaan niitä?

Tulevaisuus

Miten koet, että voisit kehittää omaa hyvinvointiasi?

Liite 2: Otteet haastattelu- ja havainnointiaineistoista

”No haasteina täl hetkel mä ehkä koen työn ja vapaa-ajan erottelun ja sen et löytyis enemmän aikaa niille liikunnallisille harrastuksille.”

”Tilat olivat puhtaat ja viihtyisät, yrittäjä oli ammattimaisesti siistin näköinen, päällään mustat housut, työkengät, yrityksen logolla varustettu paita ja hiukset kiinni.”

Liite 3: Esimerkki sisällönanalyysista

Autenttinen ilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Alakategoria	Yläkategoria	Päälouokka
No haasteina täl hetkel mä ehkä koen et on se työn ja vapaaajan erottelu ja se et löytyis enemmän aikaa niille liikunnallisille harrastuksille	Yrittäjän haasteena työn ja vapaa-ajan erottelu	Yrittäjän kokemat haasteet	Yrittäjän haasteet	Haasteet
Tilat olivat puhtaat ja viihtyisät, yrittäjä oli ammattimaisesti siistin näköinen, päällään mustat housut, työkengät, yrityksen logolla varustettu paita ja hiukset kiinni.	Ulkoisesti ammattimainen ja siisti olemus	Ammattimainen ulkonäkö	Ulkonäkö	Ammattimaisuus